I. Hústafla · 1856

II. Nokkur ord um reinlæti:


EX-LIBRIS

HÚSTAFLA

HEILBRIGÐINNAR.

Samið hefir:

Hallgrímur Jónsson.

LÍTIL

HÚSTAFLA HEILBRIGÐINNAR

EÐUR FÁEINAR

LIFNAÐARREGLUR OG ATHUGASEMDIR UM MEÐHÖNDLUN LÍFSINS OG HEILSUNNAR.

SAMAN TEKIÐ
HANDA ALþÝÐU OG UNGLINGUM
AF
HALLGRÍMI JÓNSSYNI
Á VARMALANDI 1854.

AKUREYRI 1856.
Í PRENTSMIÐJU NORÐUR- OG AUSTURUMDÆMISINS,
AF H. HELGASYNI.

Formáli.

Hver, sem kann að gjöra gott, en gjörir það ekki, hann drýgir synd.

Orð þessi hafa optar, en nokkur fær ímyndað sjer, vakið í sálu minni fjörugar og tíðum öflugar hugmyndir, sem ætíð í hinum erfiðu og magnlitlu viðburðum mínum hafa verið hin styrkasta hvöt til að hjálpa meðbræðrum mínum og leitast við að bæta úr þrautum þeirra, hvað sem öfund og óvild hinna hefir liðið, sem að valdi og vísindum þóttust langtum ofar mjer, og sem fyrir menntun og uppfræðingu gætu vitað svo mikið, og ættu þar að auki vegna hárra launa og stöðugrar fjárplógsaukningar að vita svo mikið.

Jeg sagði fyrir skemmstu „hinum erfiðu og magnlitlu viðburðum mínum“, þar jeg aldregi hefi synjað nokkrum hjálpar þeirrar, sem mjer hefði verið unnt og aldregi hlíft við þreytandi hættuferðir vetur eða sumar, án þess að vænta launa þar fyrir hjer í heimi, þar mín hin litla köllun er ekki frá mönnum heldur af guði, er svo dásamlega hefir styrkt mig til að umbera mæðusemdir, þreytu og vökur. Í stuttu máli, hjer til hefir jeg varið minum hinum litlu efnum og hlotið að vera í skuldum og nokkurs konar fátæki, sökum meðala-og bókakaupa, er sumar virðast nokkuð dýrseldar. En drottinn hefir í náð heyrt ákall mitt, svo jeg hefi lifað nokkurn veginn glaðvær og rólegur yfir því, hversu náðarsamlega guð hefur styrkt mig og látið fyrirtæki mín furðanlega vel lukkast í því hinu áminnsta efni

og gefið mjer nokkra þekkingu fyrir lesningu nytsamlegra bóka tilstyrktarlítið af mönnunum, fullviss um, að skaparinn hafi ekki látið mig fæðast til þess, að líf mitt væri þýðingarlaust og ákvörðun mín í heiminum engin, eða þá gagnstæð gáfum þeim, er hann veitti mjer og útbjó mig með frá hendi sinni. Hinn alvísi drottinn hefir einnig gefið mjer viðkvæman anda og látið þau hin líkamlegu kjör mín samsvara gjöf þessari, svo að jeg þess vegna öðlaðist fullkomnari þekking á neyðartilfellum annara, og lærði að aumka þá hina nauðlíðandi; og vissulega er nokkurs konar gleði undir því falin, þess heldur sem mannkærleikinn lætur ekki kúgast af nokkru valdi, þar hann ætíð öðlast svo sem nýtt líf og öflugra fjör, þá einhvern vesælan eða þjáðan ber fyrir hann, því það lítur þá út sem hann fái nokkurs konar volduga skipun að innan til að liðsinna hinum auma. Eða hvað virðist yður, þjer hinir kærleiksfullu mannvinir? Virðist yður eigi, að hvort sem þjer snúið yður, þá blasi við einn víðlendur akur, sem í þurfi að sá hinu ávaxtarsama kærleikans og velvildarinnar sæði? Finnst yður ekki, að alþýðleg ást og mannkærleiki sje tilefni stórs fagnaðar og gleði, það er: þegar þjer af alúð leitizt við að auka og efla farsæld sem flestra, útvega sem flestum einhverja hugarhægð, einhverja saklausa dægrastytting og gleði; leitast við að burt rýma öllu því, er gefur tilefni til angurs, ósamlyndis eða haturs, en stipta ánægju og eindrægni milli venzlaðra og vandalausra, að því leyti í vorn valdi stendur? — Það má annars mikið að gjöra í efni þessu, sje hugarfarið vanið til og viljinn sje einbeittur, því hann er löngum sigursæll. Jeg dirfist í heyranda hljóði að segja það einber ósannindi, ef nokkur vildi bera á móti því, að atferli þessi gefi ósegjanlega mikinn andarfrið og fögnuð; heimur þessi á jafnvel ekkert það til, er ollir hugarfarinu slíkrar rósemi og manninum eins staðfastrar gleði, sem

meðvitundin um að hafa við sjerhvert tækifæri auðsýnt einlægan mannkærleik, enda þótt nokkrir kunni, ef til vill, að finnast, sem hvorki þekki það rjett nje heldur vilji kannast við það. — Jeg verð nú að láta í ljósi fyrir alþýðu, að einlægur og hreinskilinn vilji knýr mig til að bera þessar mínar veiku og ófullkomnu athugasemdir fram á skoðunarsvið hennar, jafnvel á þessari hinni stóru þekkingar- og menntunar-öld, ef ske mætti, að þær yrðu einhverjum og einhvern tíma til nota, einkum þar jeg veit ekki til, að nokkur þannig löguð ritgjörð sem þessi hafi á íslenzku máli borizt almenningi, því þótt hjer í landi megi lesa Dr. Huffelantz og Cörneros snillilegu ritgjörðir, sem kallast „Vísindi, er kenna að lengja lífið“ (Kunsten at forlænge Livet), hvorttveggja á framandi tungu, þá eiga þó reglur þeirra mjög svo lítið við ástand og tækifæri þjóðarinnar og landsins, hvers vegna jeg hefi hjer engu úr þeim á íslenzka tungu snarað; og eigi heldur hefi jeg gefið mig við nokkurri útlegging úr Todes, Combes, Milne Edvards ritgjörðum, og fl., heldur að eins stuðzt við þessara allra saman spekilegu uppgötvanir og reynslur, einkum samt í þeim greinum, er áhrærir matarhæfið (diæticam) hreinlætið og útdömpunina; en víðast hvar — og jafnvel í öllu öðru —, brúkað eigin reynslu mína og athugasemdir, einkum þess vegna, að margir, og þar á meðal nokkrir málsmetandi menn hafa þrábænt mig um, að láta einhverja þess konar nytsamlega ritgjörð liggja eptir mig, þá er mín yrði ekki lengur leitað sjálfs. Það sjer annars hver heilvita, að ritsmíði þetta hið litla er ekki samið fyrir þá hina lærðu og hámenntuðu menn, er bæði vita allt það, sem það inniheldur, og annað fleira langtum betur en jeg. En hvernig svo sem þessu er varið, mun bæklingur þessi varla fá ollað hinum nýnefndu herrum nokkurs baga, og því væntir mig, að umburðarlyndi og mannást þeirra láti hann ólastaðan,

meinlausan og gagnslítinn, jeg minnist hins gamla orðskviðar, er þannig hljóðar: „þetta er fullgott í alþýðuna“. — Ritgjörð þessi er líka samin fyrir alþýðuna, ekki þó svo að taka orð mín, sem hún sje henni fullboðin, heldur kynni hún að fá gagnað til þess að hafa hana til eptirlits í því hinu margbreytta ástandi lífsins, og þar, er þekkingu manna kynni að vera svo mjög ábótavant, svo sem t. a. m. um sambandslögin milli lífsins og heilbrigðinnar; um það, hvaðan öflugustu árása vonir sjeu til eyðileggingar og fordjörfunar þessum hinum dýrmætu hnossum vorum, og loksins um, hvað til ráða sje, svo hvorttveggja varðveitist sem bezt, en hinu illa verði frá stýrt. — Fengi nú þessi hin vel hugaða og hreinskilna viðleitni mín gjört svo mikið að verkum, að nokkrir yrðu hyggnari og notuðu sjer eða sínum til gagnsemdar eptirleiðis það, er nýtt kynni vera í þessum fáu athugasemdum, mundi það verða mjer eitthvert hið mesta fagnaðarefni, og það svo mjög, að slíkt hefði ekki fyrir mig komið á þessari nærhæfis sjötíu ára vegferð minni í gegnum lífið og heiminn, og það sem meira er, jeg mundi skoða það í anda sem nokkurs konar heiðursvarða yfir leiði, eða á haugi mínum.

Varmalandi 16. apríl 1852.

H. Jónsson.

Inngangurinn.

Tilgangur minn með þessa hina stuttu ritgjörð var einkum sá, að greiða almenningi veg til einfaldrar og skiljanlegrar þekkingar á hinum mest umvarðandi pörtum hins mannlega líkama og sýna fram á, hvernig fræðingin um slík efni verði sem heppilegast notuð á leið lífsins, og kenna mönnum betur að varðveita heilbrigðina, en hingað til er skeð, einnig að rótfesta í tíma stöðugri heilbrigði og kjarkfyllra andar og líkamsþrek hjá hinum ungu. — Vil jeg því einungis láta athugasemdir mínar hníga að þeim pörtum og bygging líkamans, eins og sambandslögum þeirra, er helzt fái orðið hinum flestu skiljanlegt og bezt gjört að verkum til varanlegrar heilbrigði, eða þá til sjúkdóma og of snemmfengins dauða. Hjer að getur maðurinn sjálfur mikið stutt, í því hann velur eða hafnar, og eptir því, sem hin nauðsynlega þekking er fyrir vana frá barnsbeini orðin að lífsreglu. Sje nú þekking þessi ekki hvervetna nauðsynleg, þá má jeg spyrja: hvað er lífið án heilbrigði? Verður það ekki án heilbrigðinnar fagnaðarsnautt ástand, er varla get-

ur fullnægt nokkurri skyldukröfu eða nytsemdum í hinu mannlega fjelagi, og eigi heldur glaðzt yfir tilveru sinni, eða dáðzt sem ber að skaparans gæzkuríku og vísdómsfulla tilgangi í lögum eðlis vors og þess margbreyttu áhrifa í tilliti til samverkunar sálar vorrar og líkama, er svo vísdómslega eru saman tvinnuð og til búin.

Hinir mest verkandi partar til lífs og heilbrigði, eða til veikinda og dauða, og sem alþýða manna getur bezt skilið, eru þá: 1. loptið, 2. blóðið, 3. lungun, 4. andardrátturinn, 5. meltingin og hennar verkfæri, 6. mænulífið eða taugakerfið (Nervesystemet), 7. vöðvarnir, 8. húðin, 9. hreinlætið og 10. ungbörnin.

1. kapítuli.

1. *gr.*

Loptið er rennandi gagnsær líkami eða lögur, sem streymir í gegnum alla hluti og uppfyllir sjerhvert rúm, hversu lítið sem vera kann, án þess lifir engi skepna og enginn ávöxtur gæti tímgast; án þess væri engin heyrn, engin sjón og enginn andardráttur. Loptið getur tekið til sín og sameinast hvers kyns dömpum, votum og þurrum, heilnæmum og óheilnæmum. Þegar drepsóttir og næmir sjúkdómar ganga, fyllist það skaðvænum dömpum, einkum skeður það í húsum fá-

tækrar alþýðu, vegna þess sóðaskapar og óþrifnaðar, sem þar við gengst, og sökum þess, að húsakynni eru þar of lág og lítil, en forsómað að út rýma hinu dauða lopti, en hleypa inn í staðinn nýju lopti gegnum opnaða glugga, svo opt, sem því verður við komið og hvorki hindrar þoka, svækja eður votviðrasöm vestanátt, sem ollir mikils óheilnæmis. Loptið í hreinni norðanátt er hið hollasta, einkum í heiðríkju, og ætti sem optast að hleypa því ásamt sólskininu inn í íbúðarhúsin um glugga, er snúa undan veðri en ekki móti því. það er og vel athugandi, að loptið er miklum mun hollara að morgni og framan af degi, en að nóttunni og hinn fyrri hluta nætur, sjest þetta bezt á margs konar dýrum og jurtum; að kvöldi dags er líka ætíð sótthættast, og þá eru hinir veiku jafnaðarlega þyngst haldnir, sem leiðir þar af, að loptið er þá þykkra og þyngra, er sólargeislarnir ná ekki að verma það, þynna og sundur dreifa þeim hinum óheilnæmu dömpum. Að morgni dags er sjúklingum ætíð ljettara, af því loptið er þá hreinna og hefir misst þunga síns fyrir hinu gegnumþrengjanda lífsafli hitans og birtunnar.

2. *gr.*

Flestöllum skepnum er eiginlegt að vera glaðværastar að morgni dags; vjer sjáum það eigi að eins á fuglunum og öllu ungviði yfir höfuð, held-

ur og einkanlegast á börnunum, sem mest eru þá gefin fyrir að syngja og leika. Hjer af sjest — þó enginn talaði —, hversu áríðandi það er, að börnin fari að morgni dags snemma á fætur, sje hvorki þoka eða svækjufull vestanátt. Þar á móti ættu börn að hafa sem minnst leikfang á kvöldin, og fara þá sem fyrst að hátta og sofa, hjer til benda oss bæði blómstur jarðarinnar, sem fuglar himinsins. Að öðru leyti hlýðir vel efni þessu hinn latínski málsháttur: „Morgunstund gefur gull í mund“.

3. *gr.*

Jeg hefi fyrir skemmstu sagt, að ómissandi væri að hleypa hreinu lífslopti inn í hús sín, einkum þegar sólskin er, en nú dettur í hug minn, að einhver kynni vera svo hnýsinn, að vilja vita, hvernig að því skuli fara meðal alþýðunnar, svo til heilsubótar geti orðið, bæði jafnvel fyrir sál og líkama. Að sönnu játa jeg það satt vera, að aðferð sú, er menntaðar þjóðir utanlands brúka til að bæta loptið og bæði Dr. Combe og Dr. M. Edvard hafa útlistað, verður (hversu aðdáanleg sem hún annars er) hjer ekki við höfð í okkar fátæklegu alþýðuhreisum, en þó má mikið að gjöra, og vil jeg freista að gefa einfalda en vel mögulega reglu þar til, að loptið inn í húsunum, sem maður hlýtur að lifa í, verði bætt.

Allir ættu að hafa baðstofur sínar svo háreistar að innan, sem mögulegt er, og með þykkum veggjum, brúka þær fyrsta árið eða að minnsta kosti hálft ár í eldhússtað, og þekja þær síðan á ný með einu góðu vorþaki, hafa einn af gluggunum á suðurhliðinni og svo neðarlega sem verður, vel um búinn, eins og allir gluggarnir eiga að vera, svo hvergi geti súgvindi inn komizt, hafa síðan vel lagaðan stromp eða dragpípu upp úr miðjum mæni hússins, svo að allt ryk, reykur og dragsúgur hafi þar liðuga útferð. Þegar gott er veður og hægt, einkum þó í sólskini, á að opna hinn nefnda glugga, er sje á hjörum, góða stund úr degi, flýr við það út um strompinn hið óheilnæma dauða lopt, sem fyrir safnað er inni, þar það eigi fær staðizt straum hins nýa lífslopts inn um gluggann, sem opinn stendur; skal þetta gjörast á hverjum degi, þegar óveður eða stormar hindra ekki. Að dautt og óheilnæmt lopt sje í baðstofum, er oss skiljanlegt, þá vjer athugum andardrátt og útdömpun þeirra, sem þar inni byggja, auk þess sem hundar — allrasízt gamlir — ættu aldregi að líðast í svefnhúsum. Hvílík skaðleg útdömpun er ekki af matvælum, sem inn eru borin; af næturgögnum, er aldregi skyldu eptir fótaferðartíma standa í baðstofu; af vosklæðum, af votum og saurugum fótaplöggum, sem víða eru melt inni langdvölum?

Lýsing þessi er gjörð með þeirri hjartans viðkvæmni, er einungis hefur tillit til lífs og heilbrigði manna, einkum hinna ungu barna, hvar undir svo mikið er komið. Jeg hefi komizt að reynd um, að nokkrir þekkja eigi betur áhrif loptsins en svo, að jeg hefi heyrt þá segja: „Hvað ætli loptið geti gjört mjer? það er ætíð eins, þá jeg lít upp í það“? Jeg hefi að nokkru leyti svarað orðum þessum hjer að framan, en ætla mjer til hlítar að gjöra það í næsta kapítula, ef ske mætti nokkrir kynni þar við að gjörast dálítið hyggnari. því fyrir hina vísu og lærðu, er ritlingur þessi ekki saminn, eins og jeg í öndverðu vændist, þessir þarfnast ekki minnar lítilfjörlegu þekkingar, og gjöra því bezt í að álíta þessa hina ófullkomnu en meinlausu og gjörhugulu viðleitni mína, mátulega handa alþýðunni.

2. kapítuli.

4. *gr.*

Loptið og blóðið.

Án loptsins er ekkert líf til og engi hræring, og þá ekki heldur blóðsins. þegar blóðið streymir með sinni hinni miklu, en þó takmörkuðu ferð út frá hjartanu vinstra megin, kallast það á alþýðu máli slagæðablóð (Arterieblod). Æðar þessar flytja það gjörvallt upp og niður allan líkamann fram í yztu tær og fingur; þaðan renn-

ur það í útlimi alla, einnig höfuðið og síðan aptur inn í lungun um ótölulega margar smáar blóðkvíslar. Loksins dregst blóðið saman í tvo feiknarstóra blóðstokka, er kallast holæðar, liggur önnur þessara að neðan en hin að ofan frá. Streymir nú blóðið aptur frá þeim inn í hjartað hægra megin og þaðan hins vegar út í lungun, eins og jeg áður sagði, og heitir slíkt kringhlaup, blóðsumferð (Circulation). Þetta er að sönnu mjög ófullkomin útmálun á blóðsumferðinni gegnum lungun, en hún yrði oflöng, ef meira væri þar um sagt, og svaraði heldur ekki tilgangi mínum með ritling þenna.

5. *gr.*

Hjer næst vil jeg minnast á hörundsblóðið, sem að alþýðu skilningi er reyndar ekki til. Það eru að eins í beztu sjónglerum sýnilegar hársmáar rennur, er hvervetna í líkamanum dreifast út frá hinum stóru æðum og sameinast á ný í ótölulega mörgum greinum hinum öðrum hingað og þangað. Þessi hin þráðsmáu blóðker færa líkamanum næringarefni það frá blóðinu sem gagna skal honum til viðurværis, þrifa, hita og styrkingar, einnig veita húðinni efni til hinnar svo ómissanlegu útdömpunar, og skilja eptir í vissum smákyrtlum það, er þeim ber að hafa til að geta iðjað í samverki með öðrum líkamans fram-

kvæmdarsömu pörtum. Kyrtlar þessir nefnast tára-, munn-, kíngingar-, meltingar- og hárkyrtlar með öðrum fjölda mörgum.

6. *gr.*

Þegar hinn eðlilegi blóðstraumur til eins eður annars hluta á eður í líkamanum stíflast eða hindrast merkjanlega, svo sem, þegar þvengir eða sokkabönd eru bundin svo fast, að blóðæðarnar líða ofmikla þvingun, þá minnkar það hið gegnumþrengjandi og lífgandi afl, sem blóðið á að útbreiða um allan líkamann. Sama máli er að gegna sje blóðið svo spillt, að það þess vegna vanti hið áður nefnda afl, eins og opt skeður hjá fátæklingum, er einatt vantar hentuga fæðu og heilnæma, er til býr gott blóð. Hjá ríku fólki ber þetta einnig optar en sjaldnar við, þar sællífi og skeytingarleysi um magann hafa fordjarfað meltingarverkfærin. Hið sama er og tilfellið, hvað brjóstveika snertir, er hafa andardrátt svo ófullkominn. Flestir þessara eru tíðum kláðfelldir og liggja opt og lengi í landfarsóttum, en batnar þó optast aptur. En hinir, sem neyta mestmegnis sterkrar og blóðaukandi fæðu, er veitir blóðinu ofmikið næringarefni, en hafa þar hjá melting allgóða og hreifingu litla, eru flestir kláðafríir, en verða svefnugir, slenfullir og þunglamalegir. Þeir þjást í landfarsóttum af innvortis hita-

bólgum, taki og höfuðpínu, liggja sjaldan lengi og deyja sem optast.

3. kapítuli.

Um andardráttinn og lungun.

7. *gr.*

En hvað er nú andardrátturinn, hann er loptið, sem vjer drögum út og inn, svo lengi sem lífið varir, og sem gefur tilefni til sjerhverrar hræringar í blóðinu og hins óstöðvandi lífsstraums þess. Loptið erfiðar þannig í sameining með hræring líkamans, að blóðið rekst með óstöðvandi og fjörmiklu afli gegnum allan líkamann, í gegnum lungun og hinar stóru blóðrennur, er að og frá hjartanu liggja. Fyrir loptsins útþenslu- og spenni-magn í andardrættinum, komast lungun í hreifingu, og þeirra geysimörgu loptblöðrur þenjast út. Þetta útvegar blóðinu áframhaldandi hræringu og rýmra umferðarsvið að og frá hjartanu og endurhressir allan líkamann, það er að segja, sje loptið heilnæmt. En meira en þetta framkvæmir loptið; í andardrættinum skilja lungun sig við ótrúlega mikið af suddadömpum og sjúkdómsefnum, sem annars mundu bráðum safnast þar fyrir og verða að banvæni. Ólifjunarefni þetta burtskúfast að nokkru leyti frá hinum smágjörfu lungna blóðkerum, en að nokkru leyti fyrir hina ómerkjanlegu útdömpun, sem bezt

þekkist á því, að bregða póleruðu járni eða speigli fyrir munn sjer; þegar maður er heilbrigður og kennir ekki brjóstveiki, þá er lungna útdömpunin ljett og þægileg, og þótt hún framfari sífellt vitum vjer svo að kalla ekkert af henni.

8. *gr.*

En sje nú manneskjan veik, svo sem af bólgu eða sullum í lungunum, brjóstmæði, ströngum hósta eða tærandi lungnasótt, þá er loptsins inn- og útsog þjáningarfullt, og sje það þykkt, saggasamt og mjög kalt ellegar fullt með reyk og ryk, þá er það banvænt. Að sönnu hefur þá Tissots ráð „að vera í kúahita,“ (hvar þó er gnægð af dauða lopti), gefist mörgum brjóstveikum vel, en þar hygg jeg að einkum sje til bata fyrst hitinn og síðan hin melta olíugufa af mykjunni, er kemur af svo margkynjuðum jurtum, er tilreiðzt hafa í meltingarverkfærum gripanna. Yfir höfuð er ekkert nauðsynlegra, en að bæta í tíma og varðveita sem bezt lopt það, er maður dregur í sig og lifir af, með ráðum þeim, er hjer að framan og síðar eru til greind. En einkanlega er þó umvarðandi, að greiða útdömpuninni veg og halda henni í sem beztu skipulagi.

9. *gr.*

Að ríða hóflega þægum hesti, er einhver hinn

helzti hlutur, er við heldur vöðvanna jafna og varanlega styrkleik um allan líkamann. Hræring þessi er langtum hollari en öll önnur, þar hún einkum styrkir magnlítil og veik lungu. Reið á hesti hrærir blóðið betur en sjerhver önnur hreifing, eða vekur umferð þess þægilegar og líflegar; hjer við styrkist hjartað ótrúlega og skilningarvitunum eykst nýr dugur og framfarir, kyrtlakerfinu nýtt afl, og meltingarverkfærunum eins. Framar öllu þessu hressist og styrkist mænulífið en betur við þægilega reið, en kröptugustu læknisdóma, er tíðast vinna hjer ekkert gagn. En í engu líkamlegu er sálinni eins mikil ánægja sem þægilegri reið; hún er mátuleg hið öruggasta læknismeðal fyrir alla þá, er þjást af ýmis konar geðveikjutegundum og mænulífsins sjúkleika; hún er jafnvel hið einasta, sem dugir, sje hún brúkuð í tíma. Hin svo nefnda gapareið á ekkert skylt við þessa hollu hræringu.

10. *gr.*

Finni maður til þekkjanlegrar brjóstveiki eptir kvef, væri bezt að leita ráða til góðs læknis, ef kostur er á honum, ellegar þá að öðru leyti hræra sig iðuglega í fríu lopti, því áhrifur þess eru langtum meiri en hingað til er frá skýrt. Maður skyldi að eins reyna að draga andann svo lengi og fast að sjer í hreinu lopti, sem unnt er,

en anda því aptur frá sjer svo seint og hreint sem verður. Á aðferð þessa ættu menn að venja sig, því hún er í mörgu tilliti dýrmætari læknisdómur, en alþýða ímyndar sjer. Hræring og hóflegt erfiði framkvæmir þetta svo að segja sjálft, og skulum vjer nú í þessu tilliti leita að röksemdum hjer fyrir. Gangið t. a. m. þjettan og jafnan eina bæjarleið, eða hlaupið mátulega spölkorn, því þá megið þjer til að draga loptið fastara og lengra niður en í hræringarleysinu. Að þetta greiði veg blóðsins til fjörgari og harðstreymdari umferðar og hraðflýgis um allan líkamann, því mun enginn, sem er með viti, fá neitað, ef hann að eins veitir því eptirtekt, hversu líflega hjartað bærist og lífæðin slær fjörgara, hversu útlimir allir verða æðaberir og þær svo sem gúlpa út, hve andlitsbragð og yfirlitur verða fallegri og heilsulegri, og loksins, hversu glaðlyndari maður verður og afl skilningarvitanna fjörugra. Einkum er hræring þessi undraverður læknisdómur fyrir þá, sem með jafnaði er tregt um hægðir, einkanlega ef maður svitnar ekki mjög mikið, því sviti og útdömpun er sitt hvað. Hin ómerkjanlega húðgufa (transspiratio insensibilis) er sífelldleg, þó ekki ætíð jöfn eða jafnreglulég. En svitinn orsakast af meiri áreynslu en þeirri, er þarf til að viðhalda útdömpuninni, og af loptsins enn framar knýandi áhrifum á hjartað og blóðið. Að sönnu

er nokkur sviti einnig á sinn hátt þarfur lífi mannsins, þó þannig bezt, að við snöggri kæling á eptir sjeu reistar skorður. Sviti er því hollastur rjett undir svefn og bæri þá ætíð að þerra eða nudda líkamann með stórgjörðu ljerepti, eða svo kölluðum hárbusta, er mjög tíðkast á Frakklandi[1] og víðar með beztu heppni í margs konar veikindum, einkum gígt, tauga- og vöðva-aflleysi, einkum og allra helzt hjá fyrirfólki, sem hefir kyrrsetur og hræringarleysi, en útdömpunin er í mesta skipuleysi hjá.

4. kapítuli.

Um húðina.

11. *gr.*

Og hvílík mun nú húðin vera? Almenningur áleit hana lengi ekki annað en nokkurs konar himnu, er breidd væri utan um líkamann, og gagnaði eigi til annars en til að hylja kjötið. En vísindamenn þeir, er varið hafa allri æfi og ástundun til að yfirvega þetta skaparans aðdáanlega snilldarsmíði, álíta það langtum öðruvísi, t. a. m. þeir *Dr.* Combe, *Dr.* M. Edvard og margir fleiri, er nú einkum fyrir hjer um 15 árum og síðar hafa uppgötvað nytsemi húðarinnar svo mikla, að varla þykir ólærðum skiljanlegt. Bygging hennar er þannig háttað að þrjú ólík himnulög eru hvert utan yfir öðru.

12. *gr.*

Hið yzta lagið er mjög þunn hvít himna, sem öllum er sýnileg, gædd ósjáanlegri smágjörfri hreisturskel, er rís á ská hver upp með annari. Undan og upp með þessum fínu blöðum gufar allt af hin fína ómerkjanlega útdömpun. Við svitann lyptast blöð þessi upp á einn veginn og drífa svitann þar út fyrir verkun blóðsins og útþensluafl hitans, frá hinum mjög smáu hörundskvillum í hverjum blóðið skilur eptir hinn ónýta vökvasudda, sem líkamanum er svo óþarfur, og burtskúfast þannig hvervetna frá honum og blóðinu. Lungun fríast við sudda þenna í andardrættinum og eigi síður gegnum þarfaganginn, en hina velmynduðu kyrtla, nýrun, er flytja hann til blöðrunnar. Þetta eru nú hin rjettu eðlislög, sem þau hin áður töldu verkfæri hlýða svo viljuglega og framkvæma ætlunarverk sitt, án þess vjer vitum eða hjálpum þar til, meðan líkaminn er heilbrigður.

13. *gr.*

Hið næsta lag húðarinnar því hvíta eður miðlagið, er nefnist slímhúðin, hefir inni að halda efni það, sem orsakar allan útvortis litarhátt. Lag þetta er mjúkt mjög og þunnt og verk þess er, auk hins áður talda, að varðveita þann hinn margsamanflækta vef af þar liggjandi ótölulegum æða lífsþráða og smákyrtla fjölda, er

allt til samans tekið þjónar að útfærslu þess af líkamanum, er þannig skal ganga. En nú kemur það, sem mest á ríður.

Þetta hið undraverða lag hefir auk þess nú var hermt ótvílug verkfæri, er draga eður sjúga til sín, og bæði geta bætt og líka skaðað, eða tilbúið lífs- ellegar dauðaefni. Sogæðar þessar gagna í verunni mjög svo til heilbrigðinnar, þegar maður stundar útvortis hreinlæti, svo sem lauganir, þvott, þrifnað, hreinan klæðnað til dags og nætur og hreint lopt. En sje ekkert af þessu um hönd haft, þa inn sjúga þær allsháttað sjúkdómsefni, er sameinast blóðinu, orsakandi þannig fyr eða síðar veikindi og dauða, sem bezt sjest í næmum sóttum hjá þeim, er skort hefir nauðsynlegan þrifnað og hreinlæti.

14. *gr.*

Hið innsta eða þriðja lag húðarinnar kallast leðurhúðin; hún er þykkri en hin lögin bæði til samans tekin og mismunar mjög svo frá þeim bæði að tilgangi og sköpulagi. Í húð þessari er mest teygja og seigja, og undir henni liggur hinn svo nefndi fituvefur (hið yzta af kjötinu). Húð þessi inniheldur marga parta, er allir ásamt og í sameiningu við hið annað framkvæma á margvíslegan hátt tilgang hins alvísa skapara. Í bygging húðar þessarar og samverki hinna ólíku parta

hennar, hvílir nokkurs konar djúp hinnar guðdómlegu speki, sem hjer yrði oflangt að rannsaka og ósamkvæmt tilgangi mínum í þessu litla sýnishorni. — Með því fáa, sem hjer er ávikið, vildi jeg að eins vekja athygli alþýðu á því, að hirða betur þenna margiðjandi dýrdrip, með þrifnaði, hreinlæti og meiri skeytingu en almennt við gengst ungum og gömlum til skaða. — Húð þessi skoðuð í stækkunargleri, er margfaldar 70 sinnum, er þannig á sig komin, sem nú hefir hermt verið.

Þess má en framar geta, að gegnum húðina liggur mikið af verkfærum þeim, er sálin þarfnast til þess, að geta fundið lifandi vissu um allt það, er útvortis ber við, og um sjerhverja tilfinníngu, hvort sem hún heldur er geðfelld eða óþægileg.

15. *gr.*

Vimontes hefur nákvæmlega leitt í ljós hina öflugu samverkun heilans og sálarinnar og þá nákvæmu sameiningu þeirra við mænulífið. Allt þetta til samans talið verkar í öllum pörtum líkamans, eigi síður gegnum húðina en hvervetna hina aðra limu. Mænulífið hefir í þess flughröðu framkvæmdum mikla líking rafurmagnsins, (Electricitet), en hvernig framkvæmd þessi skeður, er enn að nokkru leyti hulinn leyndardómur í sálarfræðinni, sem enn er allra vísinda skemmst á leið komin. En næstum getur þó hver heil-

vita þreifað á því, að allt þetta er til og eins nauðsynlegt og áríðandi sem blóðið fyrir alla líkamans parta og allt, er snertir hið framkvæmdarsama líf og iðju þess og útbreiðslu. Vjer viljum taka til dæmis: þegar maður sezt niður til að rita brjef, þá komast allir vöðvar handleggsins í hræringu samkvæmt bendingu frá sálunni og heilanum, gegnum hina hvítu og mjúku þræði, er frá heilanum útkvíslast um alla limu og krár líkamans, þetta er nú það sem vjer köllum mænulíf. þessi mænulífsins framkvæmd er svo ómissandi, að þar sem maður skæri eða reyrði í sundur þessar slími líku taugar, svo að samgangan milli heilans og vöðvanna hindraðist, þá væri sálin vanmegnugum að koma nokkurri hræring eða verkandi lífi til hinna fjærliggjandi parta; jeg segi verkandi lífi, af því lífið er til í fætinum eða hendinni, þó reyrt eða skorið sje fyrir ofan, þó alla framkvæmandi hræring vanti. þannig er það einnig, væri magans eða lungnanna mænulíf skorið í sundur, þá hætti bæði meltingin og andardrátturinn, en þótt öll önnur öflin væri í hinu fullkomnrsta heilbrigðinnar ástandi. Hjer af sjest þá ljóslega, að sálin má öldungis einskis í missa af þeim hinum ósegjanlega smágjörfu þráðum, er flytja allt það, er fram kemur við líkamann frá henni og til hennar. Af þessu má enn fremur geta nærri, hve sál hinna mænulífssjúku muni þjást, og hve mikla var-

úð og vizku muni þurfa til þess, að við halda svo dýrmætu hnossi í reglu þeirri, sem á að varðveita líkamann, skynsemina, rósemi geðsmunanna, yðjandi framkvæmd og yfir höfuð öll öfl, eigi síður gáfnategundanna en skilningarvitanna, og brúka rjettilega viljann og vitið, sem einkum innifelst í því að varast hvervetna of og van bæði í tilliti til líkamans og geðshræringanna.

Vöðvarnir.

16. *gr.*

Vöðvarnir eru hin sterkustu kjötþráða stykki um allan likamann, eða allt það, sem að rjettu lagi heitir kjöt; þeir eru mjög svo samtengdir innbyrðis, með vöðvaböndunum en þó engu að síður reglulega að greindir. Sinarnar eru dragreipi þau, er þeir brúka til allra hinna sterkari eða öflgustu framkvæmda. þær eru bæði samtengdar við vöðvasporðana, og hjer og hvar við beinin, einkum á og nálægt liðamótunum; við höfuðbeinin eru þær mjög svo öflugt fastgjörðar, hæl- og lendabeinin. Sjerhvað þetta, í sameining með taugakerfinu, heilanum og hinum leyndardómsfullu framkvæmdum sálarinnar orsaka hræringu limanna, eins þeirra eða fleiri, eptir sálarinnar bendingum fyrir viljann, samkvæmt líkamans störfum og þörfum; því viljinn hlýðir hinni minnstu skipun sálarinnar, og er ætíð hennar önnur hönd. Sálin mundi

þó ekkert af þessu geta framkvæmt fyrir svo stórgjörð verkfæri, sem vöðvarnir og sinarnar eru, ef hana vantaði hið smágjörfa, og svo að kalla andlega mænulíf, sem auk hins er henni sífellt þjónustubundið. Vöðvarnir mega aldrei til lengðar vera hræringarlausir, því þar af linast þeir og missa aflið, en sinarnar veikjast og stirðna þeir meiga ekki heldur til lengðar ofreynast, því þar af veikjast vöðvaböndin og slitna ástundum. Hin rjetta regla fyrir vöðvana er sífelld hræring og mátulegt erfiði. það er ekki nóg að vinna í sæti sínu, þó hinn efri hluti líkamans styrkist þar við, því hinn neðri tekur skaða fyrir hræringarleysið. Skuli maður ávinna sjer góða heilbrigði, hlýtur allur líkaminn að öðlast jafna hræringu, er bezt skeður við slátt, sjóróðra, lestaferðir og hóflega reið, eins og hjer að framan er ávikið 3. kap. 8. gr. Við sjerhverja hræringu og áreynslu dragast vöðvarnir saman um miðjuna eins og í hnút, hvað eð þrýstir á hinar stóru slagæðar, er flestar liggja undir og á hlið við vöðvana, einnig blóðæðarnar, sem grynnra hvíla. Áþrýsting þessi gjörir það, ásamt loptsins innvortis áhrifum og framkvæmd, að verkum, að blóðið hraðar rás sinni því fremur um allan líkamann fram og aptur, upp og niður.

17. *gr.*

Af öllum vöðvum líkamans er hjartað hinn

sterkasti, og mjög vísdómslega tilbúið. Tveir aðrir vöðvar eru því að styrkleik og tilgangi næstir; þeir eru í neðri hluta kviðarins, sinn hvorju megin hvítu línunnar fyrir neðan náflann. þessir eru til margfaldrar nytsemi bæði hjá karli og konu, eigi síður í hægðanna en fæðingarerfiðisins tilliti. Lífsanda þræðirnir eður mænulífið, sem allir leiðast frá heilanum og orsaka sjón, heyrn, smekk, ilman og tilfinning, breiða sig út bæði um alla vöðvana og hin smágjörfu blóðker, og um lungun og húðina, svo að þetta allt saman er, — eins og áður er vænst — í nánasta sambandi við vald sálarinnar, einnig sinarnar, og hlýðir því tafarlaust bendingum sálarinnar og viljans, er vjer köllum sambandslög, og undireins eðlis vors höfuðlögum, nefnilega þeim, að öll öfl og sjerhver hluti sjeu iðjandi og framkvæmdarsöm, samkvæmt skaparans aðaltilgangi í öllum sínum vísdómsfullu verkum. þegar líkaminn er heilbrigður, framkvæmist allt þetta, án nokkurs tilstyrks frá vorri hendi. þessu ástandi fylgir optast glatt hjarta, fögnuður sálarinnar, fjör í hugsunum, rósemi og ánægja.

þetta öðlumst vjer fyrir sífellda hræringu og mátulegt erfiði, með öðru fleira, sem útvegar oss sælu þessa, og hvað mun það nú vera? Hvort ekki maginn?

5. kapítuli.

Um magann.

18. *gr.*

Maginn er að útvortis áliti í einum opnuðum líkama áþekkur íbjúgum posa, sem liggur þvers um í holinu fyrir neðan þindina neðan við og undir lifrinni; maginn meira til vinstri, en lifrin til hægri hliðar. Að eins nokkur hluti lifrarinnar, nær fram fyrir miðja bringspölina, en hið mesta af henni liggur undir hægri síðunni, en magans aðalvídd undir hinni vinstri, og þar tengist miltið við hann neðan megin neðstu rifjanna. Vælindið leiðir fæðuna niður í magans meginvídd til vinstri hliðar, og kallast þetta sá hinn vinstri magamunni; en hinn hægri magamunni leiðir þá næstum fullmeltu fæðu frá maganum inn í hinn svo nefnda tólf fingra eður tólfþumlunga þarm, hvar mauk þetta heldur áfram tvær eða þrjár fingurbreiddir, áður en gallið rennur inn í tjeðan þarm og blandast þar saman við mauk þetta. Í sjálfan magann rennur gallið aldrei nema í sjósótt og næmum veikindum, hvað eð þá orsakar hina ströngustu uppsölu. Hinn stóri magakyrtill liggur milli magans og hrygglundanna, nær hryggnum og lifrinni. — Þegar fæðan er nú eptir fyr sögðu kominn í magann, byrjast meltingarerfiðið þannig, að frá hinum vinstri enda magans kastast fæðan yfir um að neðanverðu til hins hægra, og síðan aptur of-

an til frá hægri til vinstri. Kast þetta gengur allt af enda á milli í maganum, þangað til fæðan er fullmelt orðin. það er en fremur athugandi að inngangurinn í tólfþumlunga þarminn er luktur meðan á meltingunni stendur. Op þetta horfir ætíð upp í líking við hið vinstra, því maginn er svo sem í sveig, eða meira hálfhringmyndaður, svo að efri rönd hans kallast magakraginn Í kraga þessum liggja feiknastórar æðar, og frá þeim útdreifast og kvíslast óteljandi smáæðar um magann allan, en innan í honum eru engar æðar, heldur safnast þangað frá ýmsum kyrtlum hin svo kallaða magasaft, sem mjög er uppleysandi. Kragi magans er á milli beggja opanna — auk hinna stóru æða — fjölsettur kyrtlum; maginn er hjeraðauki sterklega byggður og lagaður til furðanlegrar útþenslu, sem ekki má þó vera um of, því þá ollir hún mikils skaða.

þegar gallið er á fyrsögðum stað, komið inn á maukið til að jafna það og þynna enn betur og til að undir búa aðskilnað saftanna yfir höfuð, byrjast verkanir þess fyrst neðst í áðurnefndum þarmi og heldur svo áfram í gegnum allt þarmakerfið, þangað til hið ónýta og líkamanum gagnslausa efni leiðist burtu gegnum þarminn og hlandblöðruna.

19. *gr*.

Sjerhvað það er gagnar til viðurhalds og nær-

ingar líkamanum, sígur alla vega frá þörmunum gegnum hinar svo nefndu mjólkursafa rennur út í hinn smágjörfa netjukynjaða vef, er liggur bak við þarmakerfið. Vefur þessi er fullur af smákyrtlum, er taka nu fyrst við næringar (mjólkur) safanum; þaðan flýtur hann enn gjörvallur inn í tvo rennustokka (hann er enn hvítur að lit) og úr þeim í pípu nokkra, sem liggur upp með hryggnum á vídd við álptarfjöðurstaf; síðan heldur hann upp eptir þángað til hann í brjóstholinu vinstra megin spýtist inn í stóra blóðæð og verður þannig blóðinu samferða gegnum hjartað, svo hann tilreiðist betur ásamt slagæðablóðinu, áður en rennsli þess fer um allan líkamann, svo sem fullkomið og duglegt næringarefni. Af þessu sjáum vjer þá, að ekki stendur á sama hvað í magann fer, eða hvernig honum gengur að melta það. Um magann er það enn fremur að segja, að í honum framkvæmist meltingin til fulls á fjórum tímum eða hálfum fimmta, sje fæðan annars sæmilega holl og meltanleg. Þó fæðan haldist manni niðri, og henni verði komið niður, þá er hún þó ekki alltíð eins holl eða hentug fyrir meltinguna; hjeraðauki mega sumir ekki smakka á þvi, sem sumum er heilnæmt, og þar að ættu menn að gæta, því mart er það, sem maginn meltir annaðhvort mjög svo seint eður jafnvel aldrei, en slítur þó á því afli sínu og veikist við það, þangað til hann, má ske, ekki fyr

en eptir nokkrar vikur, skilur því frá sjer úldnuðu og hálfmeltu. Þetta mun jeg með lifandi dæmum síðar staðfesta.

Bæði bringspalaverkur, hjartaklemma, uppþembingur, megn höfuðþyngsli, ókæti geðsmunanna, órólegur svefn og slen í líkamanum, leiðir yfir höfuð af vondri meltingu. Jeg þori annars að segja, að maginn er betur til búinn en svo, að hann veiktist af sjálfu sjer, ef fávizka vor, vanhirðing og skeytingarleysi væri honum ekki til meinfanga. Hjer af leiðir skaða fyrir allan líkamann og heilbrigði manna yfir höfuð; er slíkt atferli algengast hjá fátækri alþýðu, sem hlýtur að leggja sjer til munns alls konar fæðu, bæði sökum skorts, uppeldis, vana og óhreinlætis; tel jeg hjer með illa verkaðan og soðinn mat, einkum kornmeti, sem hálfhrátt er ofmjög jetið, ofsaltan kjötmat, sem flestum er undra óhollur, úldið kjöt, er flestir læknar fordæma, þó mun það, ef mátulega er í það slegið, eins fiskur með ýldukeim, fremur vera heilnæmt en óhollt, og hefir margföld reynsla sannað þetta, einkum fyrir meltinguna, sjeu jarðepli eður rófur jafnframt brúkaðar. Harður fiskur nýr er aldrei hollur, en fyrir suma er hann ójetandi. Fiskur er því hollari, sem hann er eldri, þó ætti enginn að borða hann öðruvísi en rifinn niður, eða skorinn í mjóar lengjur, ganga síðan á enda leingjunnar með beittum knífi og

þverskera þær allar í smábita, tyggja svo allt saman vel með brauði, sem gerð er í, en ekki miklu, þar fiskjarins smágjörfu himnur og seigu kjötþræðir eru ekki auðveldir til meltingar, nema sje hann þverskorinn, eins og jeg fyrir skemmstu hef sagt.

20. *gr.*

Eptir flestra reynslu er hákall ill- eða óætur fyr en tveggja til þriggja ára gamall, og það þó með því móti, að skelin sje ekki borðuð, sem er hið harðasta utan á beitunum. Annars ætti aldrei að borða skorpu, skel eða himnu utan af nokkrum mat, sje himna þess nokkuð hörð, og naumast utan af hangnu kjöti, nema maður viti fyrir víst, að maginn sje svo styrkur, að hann fái melt þetta sjer og heilbrigðinni að skaðlausu. Hangikjöt er því að eins heilnæmt, og þá í hollara lagi, sje lítils neytt af því í senn, og þá þó dálítið af brauði með, en aldrei samt undir svefn.

21. *gr.*

Það er athugaverður sannleiki að allur kjötmatur og sjerhvað af skepnum þeim, er hafa heitt blóð meltist fljótar, en fæða tekin af jurtaríkinu, og gefur líkamanum næringarsafa miklu meiri og og hollari. Um allan kjöt-, samt eggja og mjólkurmat leikur engu að síður orð á, að hann orsaki litlar og tregar hægðir, einkum sje ekki tölu-vert af góðu brauði eða öðrum jarðarávöxtum

brúkað með honum. Tilefnið til þessa er það, að ofan tjeð fæðutegund leggur meira, en sjerhver annars kyns, til næringarsafans, til afls og þrifa líkamans og blóðsins aukningar, svo að hið ónýta, sem færist á burt með stólganginum verður svo lítið, og gengur svo treglega niður, af því að megnið af fæðunni leggst til blóðsins og gengur út í líkamann.

Af öllum jarðarávöxtum verður næringarsafinn því minni, en stólgangurinn því meiri og liðugri, af því blóðið fær minna efni til að flytja út um líkamann honum til styrks og viðurhalds, þess vegna er líka sjerhvað jurtakynjað honum öldungis ónógt í tilliti þessu, nema mjólkur- eða kjötmatur verði samfara. Að sönnu er vel til búið brauð og nóg soðinn kornmatur fremur heilnæmur en óhollur, þegar hann sameinast því, sem tekið er af dýraríkinu, og kallast hið rauða kjöt, og er gagnstætt hinu, er náttúrufræðingarnir nefna hvítt kjöt, því það er af skepnum með köldu blóði; þess háttar eru: þorskur, heilafiski, lax, silungur, skata og fl. Unglingum og uppvaxandi fólki er kjöt af þessum skepnum langtum hollara, en hinum öldruðu af hinum. Höfuðin bæði af láðs- og lagardýrum eru langtum betri átu, og miklu hollari en hið annað af þeim. Jeg hefi þekkt nokkra menn, sem fiskur og þess háttar var mjög skaðlegt, en varð gott af þorskhöfðum

og slíku. það er víða hvar haft á orði, að kaffi og brennuvín lagi og bæti meltingargallana, og viðhald líkamans; mjer virðist því ekki úr vegi að minnast nú í þessum stað dálítið á hvorttveggja.

6. kapítuli.

22. *gr.*

það er sannast að segja um kaffið, að hollusta þess er mjög lítil, og ekki hafa hinir náttúrufróðu fundið hana nokkra, þegar rjómi og sykur er frá tekið, nema telja skyldi þá hina litlu (ef til vill ímynduðu) hressingu, sem gott eptirmiðdags kaffi þykir gjöra erfiðisfólki, sem er við langa og stranga vinnu. það munar og miklu, hvort kaffi er drukkið stöku sinnum, sem hátíða- og vinafagnaðardrykkur, ellegar það er brúkað í heimskulegu og efnum eyðandi óhófi, eins og nú tíðkast; skortur og skuldir lýsa þessu miklu betur en jeg fæ gjört það. Óhófleg kaffidrykkja skaðar heilbrigði manna langtum meira en alþýða hyggur eða getur skilið, því auk hins mósvarta barkar, er þess hóflausa nautn setur innan í magann, spillir það mikið taugakerfinu, jafnvel svo, að kaffibelgir eru í flestum veikindum hreint ólæknandi, eins og margföld reynsla hefur kennt bæði mjer og öðrum, því þeir læknisdómar, er í sömu veikindum gefa þeim fulla heilsubót, er ekki, ellegar þá hóflega drekka kaffi, gjöra nú kaffi farðakláp-

um þessum ekkert gagn; verður það þá tíðast úrræði þeirra, að slá allri skuldinni upp á svikna læknisdóma eða ónýtan læknir. Jeg vil leiða hjer eitt dæmi af mörgum fyrir sjónir, er jeg hefi sjálfur reynt, og er öldungis dagsatt, hversu illa, sem það kann að eiga við nokkra.

23. *gr.*

Búsældar kona nokkur, er fyrir fáum árum bjó hjer í sveit, hneigðist svo mjög til kaffidrykkju, að hún þáði ekkert annað en það í ferðalögum, og hlaut það þá hjá kunningjunum að vera bæði sterkt og mikið. Kona þessi bar sig iðuglega upp bæði við mig og aðra um það, að hún hefði mikla þörf fyrir hjartastyrkjandi meðöl, sem gjörðu henni þó harla lítið gagn. Hún var eins og hálf dauð á morgni hverjum og fór ekki á fætur, fyr en hún fjekk kaffibolla, leið þá og sjaldan langt um, þángaðtil hún efnaði til annars og þriðja og svo framvegis allan daginn. Jeg forsómaði ekki að útmála fyrir henni, að gjörvallan linleik hennar mundi leiða af ofmikilli kaffibrúkun, samt margt annað vont, er þjáði hana, en fjekk ætíð til svars, að henni væri nauðverja að drekka það, því á öðru gæti hún ekki nærzt, eða komið nokkrum hlut ofan í sig öðru en kaffinu, hún yrði þó að lifa á einhverju, fyrst matinn væri ekki að nefna. Áhyggju kona var hún og vann mikið milli þess

hún bergði á kaffinu. þannig leið nú heilt ár, að hún veslaðist upp, án þess að nærast á miklu öðru, en hjerumbil eingöngu hinu sterkasta kaffi og það í stórskömtum opt á dag. Að síðustu veiktist hún til fulls á þann hátt, að hún fjekk svo hræðileg uppköst, að henni hjelzt ekkert niðri, hvorki vatn nje meðöl, og eigi heldur sjálft kaffið, þar til hún loksins dó af þessu. Áhrif mátalausrar kaffidrykkju hafa á líkan hátt sýnt sig á nokkrum fleiri; eru þessir annaðhvort ill- eða ólæknandi, hvað helzt, sem að þeim gengur, því þessum fylgir ætíð taugalinleikur hinn mesti (Nervesvækkelse), sem torvelt veitir að lækna.

Franskur læknir Dr. Thierry segir, að kvennfólki sje mjög skaðvæn ofmikil kaffidrykkja, einkum með rjóma, því auk annars ílls, sem það gjöri, sje það ætíð orsök til hinna hvítu klæðafalla, og í frekasta máta á hverri þeirri stundu, sem þær drekka kaffi, helzt með rjóma. Öldungis samdóma þessu eru þeir Dr. Prosper Alpinus og Thode, sem geta þess, að karlfólki muni kaffið hollara með rjómanum. þar um ritar Olivarius þó svoleiðis, að Persar brúki það kynfjölguninni til hnekkis, og til að verja sig ómegð. Hjer upp á framsetur hann dæmi af súltaninum Mahmud Casuin, við hvern drottningu hans hafi þannig gramizt, að hún hafi lýst því yfir á ein-

um herradegi, að menn þyrftu ekki lengur að kvelja hestana með því að vana þá, því ekki mundi annars þurfa en gefa þeim að jafnaði nóg kaffi.

24. *gr.*

Það eru orðin svo mikil brögð að ýmislegri brjálsemi og geðveiki, síðan kaffibrúkunin tók svo hóflausum dagvöxtum, að menn hafa gilda ástæðu til að eigna henni mikinn hluta hins nýnefnda kvilla. Að sönnu veit jeg fullvel, að örbyrgð, íllt uppeldi barna, ánægjusnauður fjelagskapur og stirbin viðbúð gjöra mikið að verkum, og að margur hefir út úr þessu lagzt í brennivínsdrykkjur, sem þó er ekki annað, en eins og farið væri að slökkva eld með olíu, en þótt það hristi af manni rjett í bráðina, því mikill drykkjuskapur er jafnskaðlegur fyrir sál og líkama, þó á annan hátt, en kaffi-óhófið, sem ætíð verður þarfleysa. Þar á móti er brennivín það ekki alltíð, einkum það sem gott er, en það er nú varla þannig á sig komið orðið að fá í verzlunarstöðunum; þess er ekki heldur von, þegar nú er farið að brugga það úr alls kyns óhræsi, að minnsta kosti það, brennivín, sem hingað flyzt.

25. *gr.*

Vont drykkjuslark er kristnum og siðuðum mönnum öldungis ósæmandi, því þar með fylgist

optast nær smánarlegt hjál og illar athafnir, er spillir öllu siðferðislegu lífi manna, eins og nóglega er sannað, og í ljós leitt með ritgjörðum hinna miklu manna, er leitað hafa sjer frægðar og vegs með því, að gjöra brennivínið að helvízkri forynju, sem út sje send af djöflinum sjálfum. En þótt það sje nú enginn sómi og eigi heldur þörf til þess, að gjörast talsmaður ofdrykkjunnar, þá meinast þó engi vanvirða í því, þótt einhver væri svo ófeiminn að taka málstað brennivínsins, að því leyti þess rjetta eðli snertir, eða hinu hvernig það er úr garði gjört, þar brennivín og ofdrykkja er sitt hvað. Um ofdrykkjuna hefi jeg nokkuð talað hjer að framan, en bæti því nú við, að hún fordjarfar blóðið, án þess að veita næringu eða þrif, ofþenur blóðkerin í heilanum og spillir honum þannig, að minnið missist.

En brennivínið hefur aptur á hinn bóginn kosti, sem von er, fyrst það er tekið af hinni víðlendu guðs jörð og handaverkum hans, sem hann áleit öll góð; eða því skyldi það vera framleitt af djöfullegu valdi? Ef brennivínið fengist gott, má það teljast eitt á meðal hinna beztu læknisdóma; það er flestum meðölum betra með línskafi við skurði alla og brunasár. Línskafið er vætt í því svo, að það sje síblautt, þannig læknast með því flest holdaukasár og fúa, einnig naglætur, sem jeg

tíu og tólf vikna gamlar hefi vitað græddar á 6 eða 7 dögum þannig, að bómull er brúkuð með brennivíni; eru umbúðirnar aldrei teknar frá, en því hellt undir þær í bómullina, sem ætíð verður — eins og þegar var sagt — að vera blaut. Brennivín er hin ótvílugasta lækning við músátu á fje, og er aðferðin þar við hin sama. Á lestaferðum tekur það alla bólgu úr bökum hesta, er meiðast og síðum, sje því vel núið þar um strax og af er sprett. Af því þetta er orðið margreynt, mundi óska ráð, að hafa með sjer dálítið af brennivíni í allar langferðir. Brennivín er enn fremur að eðlinu til herðandi og styrkjandi, þó á aldrei að gefa það börnum., því þeim er þess engi þörf. Því eldri sem maður er, þess hollara er honum að bergja á litlu af því, einkum þá hann er á hrakningsferðum í kuldasvækju og óheilnæmu lopti. Eitt meðalstaup af því stöku sinnum, eða svo sem tvisvar, mest þrisvar á dag með mátulegu millibili er honum nóg, hafi hann annars nokkurt eðli fyrir þessháttar, og finni sjer nokkra hressing í því. Þetta er nóg drukkið að mínum dómi og skaði búinn, sje meira aðgjört.

Gott brennivín, sem lengi er búið að standa á jafnmiklu af hvannarót og einirberjum mun flestum lifjabúða meðölum hollara, ef væn matskeið er tekin inn af því að morgni dags; er það margreynt, að slíkt læknar uppþembing, vindkveis-

ur, gallteppu og fleira, t. a. m. slím og bjúgveru í innýflunum.

Þar eð jeg þykist nú hafa sagt hið sannasta um brennivínið, vil jeg góðlátlega afbiðja, að það sje algjörlega fordæmt; þarámóti má hver einn fyrir mjer níða ofdrykkjuna, eins og honum er lund til lagin, því hún er allt annað en brennivínið sjálft. Sá, sem formælir því, er eins og hinn, er formælir eldinum, af því hann brenndi eignir hans, en gætir þess ekki, að hann er það sjálfur, sem var svo ógætinn, að hann annaðhvort ljet eldneista úr hlóðum hrökkva í þurran vegg eða skörung, sem ekki var kæft í, leggjast upp að honum, ellegar skar af ljósi skeytingarlaust falla ofan í trjespónahrúgu. — Að endingu vil jeg lítið eitt minnast á kaffi og brennivín: Hið fyrra er þjófur á nóttu, sem stelur heilbrigði manna leynilega, en hið síðara er opinber víkingur, sem hver og einn, er vill, getur varazt, eða gjört sjer að meinlausum og óskaðsömum vini; nái brennivínið aldrei til höfuðsins, þá fær það ekki heldur vald yfir líkamanum. Athugið nú þetta kæru lesendur og sníðið alltíð stakkinn eptir vextinum.

26. *gr.*

Þessu næst vil jeg ræða nokkuð gjörr um matarhæfið og hvað helzt við það muni einkum athugavert. Af því hver einn hjerumbil finnur

sjálfur, hver fæða honum mun hollust, þá skyldi hann velja sjer hana, ef hann annars getur það vegna efnaskorts. Aldrei skyldi maður fyrri borða, en maginn minnir á það með hæfilegri ílöngun, sem vjer köllum matarlyst. Hin vissa regla, sem maganum er meðsköpuð er þannig: að þegar meltingin hjá heilbrigðum manni, er neytt hefir fullkomins skamts af vel meltanlegri og nærandi fæðu, hefir varað $4\frac{1}{2}$ klukkutíma, og maginn hefir síðan hvílst í hálfan tíma eptir meltingarerfiðið, sem er mjög svo áríðandi, þá segir hann (maginn) til sjálfur, og mun þá hollast að hlýða hans tilsögn og snæða þá aptur. Þetta gildir samt að eins um heilsugott fólk, sem hefur óveikan maga en hentuga fæðu.

Ein af hinum mikils umvarðandi heilbrigðisreglum er, að næra magann strax áður en maður kemur út á morgna, einkum þegar næm veikindi ganga, eða jafnvel aðrir sjúkdómar. Er þá einkar þarflegt, að bergja á því í 25. gr. umgetna hvannarótar- og einirberjabrennivíni og jafnvel ómissandi.

27. *gr.*

Í tilliti til magans er langtum fleira athugavert en það, er jeg þegar hefi talið, og aðgætinn og skynsamur maður getur veitt eptirtekt, einkum það: að maginn er ekki ætíð eins fyrirkall-

ur, því stundum er hann veikur svo sem einn dag eða lengur, að eins þó fyrir vorar yfirsjónir eður hirðuleysi, þar það mundi ellegar ekki ske. Þetta ber til með ýmsum hætti, t. a. m. þegar mathákar jeta ofmikið af því, sem er annaðhvort ill- eða ómeltanlegt fyrir soltinn maga, og bæta svo á hann aptur, áður en hann hefur fengið tíma til, að yfirbuga það sem fyrir var. Hindruð útdömpun og ofmikill kuldi, eptir það maður hefur svitnað (innkuls) veikir og stórum meltingarafl magans, sem bezt sjest af því, að við ofurkælingu flýr blóðið frá öllu yfirborði líkamans og streymir ofmjög inn á við, helzt á magann, nýrun og kyrtlana, svo að útdömpun öll frá hinum ytri pörtum hindrast; hjer af leiðir, hin svo nefndu búkhlaup og þvaglát venju meira; en fari manni enn framar versnandi, þá blóðsótt, blóðmig, gilliniæða bólga, höfuð- og bakverk, einnig gigt, sje öllu saman þessu ekki bráðlega burtu rýmt, einkum með hægum svita, bættri útdömpun og kælandi og styrkjandi lifnaðarhætti.

28. *gr.*

Hinu framansagða til styrkingar vil jeg setja hjer eitt undarlegt dæmi, er skeði á Höfðaströnd árið 1821. Um vorið eptir sumarmál var jeg sóttur til manns, sem þótti undarlega veikur, en drógst þó á fótum næringarlaus, mjög svo mátt-

lítill, sárveikur í höfðinu og fyrir hjartanu með ógleði og smávelgjubrotum, gat þó ekkert annað gengið upp en það, sem hann reyndi til að væta sjer á, og kom það mikið fljótt aptur. Hann kenndi einnig sárinda í lífinu, og var mjög uppþembdur. Þannig hafði hann nú dregizt 8 hina fyrstu daga sumarsins, en á þeim 9. kom jeg til hans og gaf honum þá strax inn duglegan uppsöluskamt, sem gjörði áhrif sín á rjettum tíma, en hætti aptur eptir tvær spennur, hvað mjer þótti ófullkomið; gaf jeg honum því inn aptur eptir einn tíma liðinn álíka skamt og hinn, svo hann tók á hæfilegri tíð að fá uppköst með verstu lykt. Í þremur fyrstu spennunum kom ekki annað en það, sem hann hafði drukkið, en í hinni fjórðu fóru að koma smábitatætlur af hangikjöti, helzt til feitum rifjabitum með himnunni á, hálfrotnaðar með óþolandi daun. Þetta hjelzt nokkrar spennur, þar til því um síðir slotaði og ólyktinni eins, sem þó var áður farin. Loksins fór jeg að gefa honum kanelvatn. Jeg fjell í stafi yfir þessu og langaði til að læra nokkuð af slíku ókennilegu tilfelli; spurði jeg því manninn fyrst hvað hann hefði hugsað, að rífa ofan í sig feitt hangikjöt svona veikur, en hann og kona hans sóru sig og sárt við lögðu, að hann hefði smakkað nokkurn bita af því, nje heldur öðru, síðan á sumardagsmorguninn fyrsta, þá hann sagðist hafa

komið innan úr Hofsós og riðið um nóttina móti bleytuhríðarstormi, nærri kulsa í gegn, svo hann naumast hefði getað setið á hestinum; hann hefði lítið eitt verið kenndur af brennivíni, borðað strax ofan í sig kjötið og farið svo að sofa fram undir kvöldið; síðan hafi hann í átta daga verið þannig á sig kominn, sem áður er sagt og farið allt af versnandi. Að sönnu batnaði honum eptir þetta við að brúka magastyrkjandi matarhæfi, þó var magi hans hjeðan í frá viðsjáll og veikur. Nokkrum árum fyrri vissi jeg líkt dæmi þessu á Hraunum í Fljótum, nema hvað það leiddi ekki af hangikjöts áti. Hinn fyr umgetni maður á Höfðaströnd var að eðlisfari lundstór ákafamaður, engi sjerlegur matmaður, en át það, sem hann annars borðaði, svo gríðarlega, að hann ruddi því ofan í sig hálftuggnu. þetta ásamt innkulsinu, tepptri útdömpun og ofljótt teknum svefni í köldu húsi virðist að hafa verið tilefnið til þessa hans fáheyrða meltingarleysis.

29. *gr.*

Einnar mjög svo dýrmætrar reglu vildi jeg minnast, áður en jeg hætti hinni lærdómsríku útskýringu um magann og meltinguna. það er þá sú regla, að hver sá maður, sem varðveita vill heilbrigði sína og rósemi geðsmunanna, skyldi aldrei matast, þegar hann er hryggur, reiður eða

þykkjufullur, heldur láta máltíðina bíða, þangaðtil af honum rennur og blóðið, og gallið nær sínum rjettu framkvæmdum, því það er mjög svo áríðandi, að vera glaður og gamansamur, þegar maður borðar; áríðandi er það, vegna þess það hjálpar svo mikið til góðrar heilbrigði, en hitt spillir henni svo, að fáir munu trúa því.

Að borða mat sinn reiður, hryggur eða með ólund, veikir einkar mikið mænulífið, spillir meltingunni, og er tilefni miltis- og undirlífs sjúkdóma, hverjum ætíð fylgja alls konar geðveikjutegundir, stundum með frekustu lífsleiðindum, ásamt líf- og vitlausum hugmyndum.

Jeg hefi um æfi mína eptir engu reynt framar að grafast en eptir því, hvað til þess muni koma, að kvennfólk miklu fremur en karlmenn er undirorpið þessum undirlífs- og geðveikju sjúkdómum, þegar þó ekkert hefir borið á rekann hjá sumum þeirra, er hafa kynni sameiginleg áhrif á hvorttveggja kynið. Jeg tók fyrst eptir því, að unglingsstúlkur, sem uppólust mjer samtíða, fengu sumar hverjar tegundir af sjúkleik þessum, fór jeg þá að athuga, hvort veikindi þessi væri að erfðum tekin. Fyrir umkvartanir ýmsra, en eptirgrenslun mína og tilraunir, hefir mjer loksins vakizt grunur um, þá jeg einnig hefi borið ástand þeirra mjer frá barndómi alþekktu kvennpersóna saman við hugarburð minn, að þær eink-

um mundu þjást af undirlífs- og móðursýkis veikindum; spillt hefir það og til, að manneskjur þessar hafa — eptir því sem jeg hefi næst komizt — legið oflengi með þvagi á nóttunni.

Jeg veit að sumum mun virðast kenning þessi fáfengileg, en þessum svara jeg, að ske mætti, jeg hefði í þessum hlut grafið dýpra niður, en margan varði; að minnsta kosti er jeg sannfærður um, að það muni olla töluverðs skaða, að liggja vetrarlanga nótt og fram á dag með þvaginu, en lifa þó mest megnis á einhverju spónamatsgutli. Hver sem nokkuð athugar innvortis byggingu mannsins, hann hlýtur þó að skynja, að slík hindrun á eðlisviðburðunum getur ekki verið ósaknæm, þar sem eins miklu varðar og hjer, einkum ef hann hefði nú líka vit á því, að sá hinn mikli blóðkyrtill, lifrin, að skilur gallið frá blóðinu og saman safnar því í gallpunginn, að þvagefnið leiðist frá lifrinni gegnum portæðina (sem er í lifrinni) og um hinar stærri og smærri slagæðar inn í hina álitsfögru kyrtla, nýrun, sem tilbúa þvagið að fullu, skilja það frá blóðinu og veita því þannig tilreiddu gegnum tvær mjóar pípur til blandblöðrunnar, er flytur þenna saman safnaða óþarfa út af líkamanum; hver athöfn kallast að míga. Þetta skeður fyrir nokkurs konar þægilega tilfinning, eður velgjörðasama eðlisbending; sje bending þessari hlýtt, gengur allt vel og skipu-

lega, en sje það ekk gjört er skaði vís, sem orsakast þannig: fyrst og fremst þenst blaðran út meira en hófi gegnir, og taugar hennar og himnur teygjast og gliðna um of, svo hún að lyktum verður dofin og tilfinningarlaus; kalla lærðir menn þetta ástand hennar blöðru paralysis; og síðan skiptast rennustokkar þeir, er flytja þvagið frá nýrunum til blöðrunnar, að mestu eða öllu leyti, ef fyrirstaðan varir lengi eins og mjög er skiljanlegt, af því hún getur ekki tekið við meiru sökum offylli, en þótt frá nýrunum og blóðinu sje einlægur rekandi straumur, sem fyrir þessa miklu hindrun hlýtur svo sem að hverfa til baka og inn í nýrun, er útþenjast nú mikillega og líða tálmun á ætlunarverki sínu. Hjer við hlýtur svo vel portæðin sem hinar stóru slag- og blóðæðar að líða mikilvæga þjáningu, eins og lifrin sjálf; nýrun heimsækjast og tíðum hjer fyrir af hinni svokölluðu nýrnavatnssótt, en þvagpípurnar verða blóðhlaupnar. Hið lángversta af gjörvöllu þessu er, að flestir undirlífs- og næringarkyrtlar stíflast þannig með tímalengðinni og framhaldi þessa hins skaðlega vana, að þetta verður tilefni hinna vestu undirlífssjúkdóma, sem ætíð veitir torvelt að lækna, þar maginn og miltið, en einkum mænulífið taka svo mikinn þatt í þessu.

Karlfólk hefir einnig fengið sjúkleik þenna, og er að minni hyggju sami óvaninn tilefni hans.

Veikindum þessum mismunar hjá hvorttveggja kyninu í því, að kvennfolkið deyr sjaldan úr þeim einum saman en þjást mjög lengi sjer og öðrum til stórs ama, því sjúkleikur þeirra lendir optar við, og er innifalinn í umkvörtunum; þarámóti deyja karlmenn optast nær, og hafa nokkrir þeirra — sem jeg hef þekkt — viðurkennt, að hin fyrsagða ætlun mín væri tilefni þrauta sinna. Hinn seinasti þessara var bóndi nokkur í Hjaltadal, sem opt kvaðst (líklega sjer til hróss) sökum kappsmuna við vinnu sína, ekki hafa kastað þvagi í full tvö dægur, einkum á laugardögum, þá hann ekki hætti verki fyr enn undir morgun; datt hann þá út af sofandi og lá optast allan sunnudaginn, án þess að leita sjer hægða frá því á Laugardagsmorguninn. Hann sagði þar hjá sjer findist hann sjaldan hafa þörf fyrir að láta vatn sitt en þótt svona langt liði á milli. Hann dó rúmt miðaldra úr Nýrnasteinsótt og Gulu árið 1831.

30. *gr.*

Jeg fæ ekki stillt mig um að vera nokkuð langorður, þá jeg tek að minnast á þrifnað og hreinlæti er bezt sæmir hinni skynsemi gæddu og veglegustu skepnu Guðs á jörðu þessari, manneskjunni, og aðgreinir hana hvað helzt frá hinum mállausu dýrum. Þar eð jeg hefi nú þegar

hjer að framan í sem færstum orðum minnst á húðina, loptið, lungun, blóðið, magann, meltinguna og útdömpunina, þá er eptir að geta þess, hvað það einkum og sjerstaklega sje, er fái gagnað þessum hinum aðdáanlegu guðdómsins snilldarverkum til viðurhalds, svo þau með óveiktum öflum geti samþýðst tilgáng þann, sem þau eru oss mönnunum í gefin.

Næst heilnæmu lopti, er það þrifnaður og hreinlæti, sem af útvortis hlutum einkanlega á ríður. Um loptið hefi jeg hjer að framan nokkuð rætt, að því undan teknu, sem margur ekki athugar, en jeg vil nú lítið eitt á drepa; það er: hve stórum bæta má loptið nálægt og í kringum híbýli sín, ekki sízt hjer á Íslandi, er hefir svo mikið til að bera af góðu lopti, væri vel hirt um að bæta það, þar sem þörf er á því og viðhalda slíku fyrirtæki síðan.

Mykjuhaugar eru t. a. m. bornir á hlaðið skammt frá bæjardyrum og hellt svo í þá alls kyns saurindum og óþverra, sje þá farið lengra með slíkt, en rjett út fyrir bæjardyrnar. Þvílíkan óþef og vonda dampa þetta muni af sjer gefa er auðráðið, eins og líka, hve mjög loptið, sem fólk skal draga að sjer, undir eins og það stígur út á þrepskjöldinn fordjarfast og eitrast einkum á vor og sumartímanum, þegar allt þess kyns er rotn-

an undirorpið, en yðar og skríður kvikt af allskonar ormum og pöddum.

þeir, sem nokkurt skyn bera á það, hvað lífs- eða dauða lopt sje, mega nú geta nærri, hve lítið af lífs- (eldlopti) og hve mikil gnægð af dauða lopti (kolsýrulopti) þar muni fyrir vera; með andardrættinum dregur maður þetta í sig, sem fordjarfar mænulífið, spillir blóðinu og tilbýr drepandi sjúkdóma, annaðhvort seint eður snemma, eins og dæmin sanna á þess háttar heimilum, þegar veikindi ganga, jafnvel þótt langur vani, eða guðs varðveizla hlífi mönnum svo, að það drepi ekki einhvern á degi hverjum. Í nokkrum stöðum er það líka tíðkað, að hafa svo kallaðar forir — þar sem þær annars eru — á hlaðinu, eður allnærri bæjardyrum, hvað eð eigi gjörir lítið að verkum til að eitra loptið. Allt þess háttar ætti að vera svo fjærri bæjarhlaði, sem unnt er, og einkum að húsabaki. þangað skyldi hella óþverra öllum úr bænum, en aldrei á hlaðið. Ofan yfir forir þessar ætti að repta og tyrfa, en hafa aptur glugg á þeim með hlemm ofan yfir, og ganga þangað til þarfinda sinna. Út í forina ætti gegnum eldhúsvegg að liggja hallur rennistokkur, er flytti í þær allt það er út þarf, að hella. þegar flutt er úr hlandforum á haustin, á að opna þær þegar vindur stendur frá húsum og sólskin er veðurs.

Af framansögðum óþverra og óþrifnaði tekur

húðin við miklu sjúkdóms efni í gegnum loptsugu verkfærin, allt eins og lungun, en blóðið þó einkanlegast. Hættuefni þetta virðist mjer nú, að menn gætu hæglega forðazt, ef þeir vildu fara að þeim hjer á undan sögðu ráðum mínum.

Fúableytu mýrar, er víða á bæjum liggja kringum túnið spilla og mikið loptsins heilnæmi, einkanlega um hita tímann, í þokumollum og votviðrum; en þetta finnst mjer nú auðveldlega bætandi með því að gjöra djúpa og breiða skurði, svo að vatnið hlaupi niður, eða fái framrás en jörðin þorni í kring. Þar sem hjer til þykir of láglent, þarf ekki annað en hafa bugður á skurðum þessum, því slíkt getur orkað vatninu straums, svo að það með tímanum fær orðið lífsins vatn í stað hins dauða.

31. *gr.*

Þrifnaður og ræksla í klæðnaði og matartilbuningi ásamt umhirðingu líkamans, er mest innifalið í því hreinlæti, er ríkismenn og höfðingjar eiga langtum hægra með að stunda, en fátæk alþýða hjer í landi, og er svipaður brestur í atriði þessu hjá hinum snauðu meðal annara þjóða. Jeg vændist þess strax að brestur mikill væri á þrifnaði í landi þessu, utan að nokkru leyti hjá höfðingjum þeim, er fengið hafa smekk á útlendum staðalifnaði, og flestu kaupstaðafólki, er reynist í

því umfram aðra, að það stundar reglusemi, þrifnað, hreinlæti og hófsemi, að því leyti efni þess leyfa.

Matvæli öll ætti vel og vandlega að hirða og handtjera. Grautar úr mjöli, grjónum og öllum korntegundum skyldu sjóðast betur en gjört er vanalega. Brauð ættu menn að baka betur, en vandi stendur til og láta þau gerast; salta spaðkjöt strax niður þannig, að í fulla tunnu af kjöti sjeu látin 3 Lóð af saltpjetri hreinsuðum, er blandað sje við frekan tveggjapotta mælir af matarsalti, þessu síðan sáldað fjórum sinnum í tunnuna, þá fyrst, þegar hún er milli þess að vera tóm og hálf, síðan þá hún er á milli fulls og hálfs og loksins þegar hún er orðin kúffull undir fargið. Sje regla þessi við höfð, verður kjötið heilnæm fæða. Hangið kjöt er miklu hollara en nokkrir halda, sje ekki ofmikils neitt af því, en þannig á það að vera undirbúið, að hingað og þangað sje með knífi stungið í lærin og hrygginn og smeygt þar svo inn í mola af saltpjetri. Síðan skal kjöt þetta hanga fullan mánuð hátt frá eldi og borða með því brauð eður kartöflur; og skal víðast plokka burtu himnu þess áður snætt sje.

Mjólk bæði hrá og flóuð er flestum mjög holl, utan þeim einstöku, sem hún gjörir of laust líf. Gott, þykkt skyr með dálitlu af graut, einkum úr grösum eða káli, er flestu erfiðisfólki mjög

svo ómissandi fæða. Nýtt hrognkelsi í súpum með dálitlu af ediki eða góðri sýru er nærst rjúpnakjöti hin allra heilnæmasta fæða, en þótt það ekki hafi jafnmikið styrkjandi og læknandi afl eins og nefnt kjöt af rjúpum, einkum sjeu þær soðnar með sarpinum og hann síðan tekinn burtu á undan nautninni.

Blautur fiskur og margs konar vatna- eða sjómatur skal ætíð jetinn með pipar, en slátur með kúmeni og rófum. Er mjer meira í mun, að allar fæðutegundir þessar, þannig sem jeg segi handtjeraðar, verði flestum hollar, og veiti blóðinu mjög svo hentugt næringarefni, einkum vildu menn og venja sig á, að brúka sem allraminnstan spónamat, að orðið getur, og láta sjer heldur nægjast með lítinn skammt af kraptgóðu velnærandi þurrmeti. Þess er hjer að framan getið, að maður ætti sem allrafyrst að morgni dags, að fá sjer þurran bita, og þá væri æskilegt að súpa um leið svo sem hálfan pela af góðu vatni, því það mun — ef til vill — þykja ganga nær guðlasti, að nefna þar til dálítið staup af góðu brennivíni (!) Aldrei ætti að borða spónamat undir svefn, heldur drekka þá vænan skammt af góðu tevatni. Þá er jeg nefni þurrmeti, má enginn taka svo orð mín, að jeg meini þar með feitislausa fæðu eða án smjörs, sem þá ætíð skyldi vera háralaust og saltað.

32. *gr.*

Hver sem vandar fæðu sína og næringar aðferð eptir því, sem fyrir er lagt í nærstu grein hjer á undan, og gætir þess vel, að of þenja aldregi magann, þá þykir mjer meiri von, að heilbrigði hans varðveitist betur, ellegar að hún fáist aptur, sje hennar áður misst fyrir hirðuleysi og óreglu, og má hjer heimfærast það sem einn hinn nafnfrægasti læknir ljet eptir sig ritað liggja: „hirtu vel um magann, og muntu þá aldrei sjúkur verða". Jeg hefi hjer að framan sýnt ofan á það með rökum, hversu heilbrigði, viðhald og styrkleiki líkamans, ellegar þá á hinn bóginn allt efni til inn- og útvortis vanheilsu, leiði af magans ástandi, því er mjög svo áríðandi, annaðhvort að fasta heilan dag, verði maður eptir máltíð var við matarólyst, velgjubrot og sjerstök óhægindi, ellegar þó heldur hafa mataskipti þannig, að maður neyti annars og ljettara en áður og drekki vallhumals seyði einkum, þangað til maginn hefir náð sjer aptur, en grípi ekki til læknisdóma, því þess þarfnast maginn öldungis ekki.

33. *gr.*

Þrifnaður í klæðnaði er eigi síður áríðandi og athugandi fyrir heilbrigðina og verður í slíku fyrir alvöru að haga sjer eptir tíðinni, því einsaman óvarkárni við breyting hita og kulda, vetr-

ar og sumars hefir tíðum ollað mjög þungbærri og banvænni köldu og kvefsóttum, sem og hinni skaðvænu gigt. Ber þetta tíðast við á haustum og vorum, eins framan af sumrinu, og leiðir þetta ekki svo mjög af árstíðinni, sem af þekkingar- og hirðuleysi, því eins og náttúran skiptir búningi, þannig þarf manneskjan þess líka. Svo sem nú að náttúran fer hægt að, svoleiðis má manneskjan ekki heldur allt í einu breyta um klæðnað, hún hlýtur því í tíma að vara sig, og hlaupa ekkert gönuskeið, t. a. m. strax við vor inngöngu eða um páskir og sumarmál skyldi maður ekki allt í einu leggja niður hinn þykka og hlýja vetrarbúning sinn, því slíkt getur einnig haft illar afleiðingar, eins og öll of snöggleg umbreyting. Smám saman skyldi maður klæða sig nokkuð þynnra, þangað til það má standa í stað, þó með þeirri varúð, að aldregi hindrist sú hin ómerkjanlega og ómissandi útgufun, eða líkaminn of kælist fremur einn tíma en annan, og megum vjer óhult trúa reynslunni, að þá mundi hvorki verða svo hætt við köldusóttum, gigt eða kvefþyngslum. Sjer í lagi verður að varðveita brjóstið og kviðinn, en einkum samt fæturnar fyrir megnum kulda, því sjeu limir þessir kaldir og illa umbirtir er ólukkan vís, enda þótt líkaminn væri annarstaðar að nokkru hlýr. Einkum varðar aðgæzla þessi miklu á sumrin við stranga vinnu

í hita veðri, þá fólk mikið til leggur af sjer klæðin, og kvöldloptið kemur eptir sólarlagið, er þá áríðandi að klæða sig strax nokkuð betur, og það jafnvel, þó manni sje ekki farið að kólna. Regla þessi er dýrmæt og því mega lesendur mínir óhult trúa, að hún getur lengt lífið.

Um varasemi þá, er menn ættu að stunda við sjerhver tímaskipti, kemst Dr. Sydenham þannig að orði: „af 100, sem veikir liggja í lungnabólgu (taki), fölskum síðusting (pleuritis) og gigtarpínu (flóði) finnast aldrei fleiri en 2, sem ekki hafi gefið tilefni til þessar veiki sinnar með klæðnaðinum á vorin, þegar þeir ofsnögglega leggja niður sín hin hlýju vetrarföt.“ Þetta staðfesta þeir Boerhave og Dr. Friðrik Hoffmann að betra sje að klæða sig hlýlega langt fram á vor, og svo lengi sem von sje á nokkrum kuldastormum, því þá geti þeir ekki fengið inngöngu í svitaholur líkamans og er þetta orðinn margreyndur sannleiki. Jeg er öldungis viss um, að fáir mundu veikjast af áður tjeðum og fleiri sjúkdómum, ef þeir leggðu alúð á, að vera sem optast heitir, einkum að framanverðu og um hálsinn, bringuna og lífið.

Sömu aðferð skal að sínu leyti brúka, þegar haustið og veturinn kemur, eða vera í hlýjum fötum á haustum og framan af vetrinum, og er varla nokkur svo blásnauður, að hann geti slíkt ekki,

ef skeytingarleysið væri ekki með í spilinu; en því er miður! að skuldinni er slengt upp á skaparann og náttúruna. Að ganga með jafnaði berhöfðaður í kulda og stormi — einkum á kvöldin — er órækt tilefni hinnar vestu kvefsýki, hnerra, hlustarverkjar og hæsi.

34. *gr.*

Hjer á einkanlega við að ræða dálítið um hreinlætið, sem að nokkru leyti verður að fylgjast með hinu flesta, sem hjer er að framan ritað, en þótt það sje sjerstakrar tegundar, er dramb og herralund hafa optast til að bera, og er helzt að finna hjá stórmennum og hirðfólki, en þótt því verði ekki meinað að koma alstaðar við og stundum hefir það tilborið, að hreinlætið hefir getað lokkað konunginn inn í fátækiskofann, ef honum virtist hreinlætið svo sem koma til dyranna.

Að fráteknum höfðingjaheimilum, en einkum kaupstöðum er í landi þessu mjög svo lítið um hreinlæti. Menn bera fyrir sig í því tilliti, að fátækt og sífelld barátta vegna lífsins þarfa sje hinn vesti miðill í greindu efni, en jeg er þar á móti hræddur um, að uppeldismáti og vani gjöri eins mikið að verkum, einkanlega hjá kvennfólki, sem helzt ætti að vera búið í skraut þetta, því hreinlætið er hið rjetta skraut. Það er nú orðinn hreint órækur sannleikur, að hreinlætið sje hin

öflugasta verja í drepsóttum og næmum veikindum, því þó tíðindi og frjettablöð greini frá, hve margar þúsundir manna að drepsóttirnar hafi hrifið burt í ýmsum höfuðstöðum, þá verður fyrst að athuga, að í stórstöðunum er ofboðsfjöldi af fullt svo fátæku fólki, sem hjer í landi og eru lífskjör þess ekki hóti betri en hinna aumustu hjá oss. Af þessum hóp er það, að flestir falla í drepsóttunum, þar sjaldan eða aldrei heyrist að nokkur af hinum háborna hirðmönnum, eða yfirboðurum staða og þjóða verði þeim að bráð. Þessu veldur þrifnaður sá og hreinlæti, sem frá barnsbeini er orðið að vana hjá fyrirfólkinu, sem lifir í fáguðum og velbyggðum húsakynnum, hollu og hreinu lopti við heilnæma fæðu og hreinlæti í klæðnaði. Þessi hirðusemi í sjerhverju tilliti og umhyggju fyrir líkamanum er það, sem gjörir það að verkum, að blóðið er svo gott hjá fólki þessu, sem það jafnvel fær bezt orðið.

Jeg þykist til vissu vita, hverju landar mínir muni hjer til svara. Þeir munu segja það ómögulegt fyrir alþýðu hjer í landi, að brúka slíkan þrifnað og hreinlæti, sem herrafólk í stórborgum og kaupstöðum vegna fátæktar, eymdar og annríkis, og að menn hafi ekki vanizt þessu dekri, enda ekki hjá efnuðu búsældarfólki. Jeg játa þetta gjörvallt satt að miklu leyti, en get hins um leið, sem enginn mun fá borið á móti, hve

mikið þessu má til umbótar gjöra, t. a. m. flestir geta hreinsað og sópað íbúðarhús hátt og lágt, þó ekki væri á hverjum degi, þá samt endur og sinnum og taka þá opinn þann í 3. grein umgetna glugga á meðan. Flestir geta í þurru veðri borið út sg viðrað snemma dags allan rúmfatnað og haft nærfataskipti optar en menn gjöra, samt að eiga sem mest af þeim að verður, svo einhver þeirra sjeu hrein. Það mundi því ekkert óráð, þó menn spöruðu nokkur fiskvirði af því, sem út er sóað fyrir kaffi, sikur, gagnslausa klúta og margan annan óþarfa, og jafnvel þó fargað væri nokkru af hinu eyðileggjandi trippastóði til þess að geta orðið vel byrgur af smátættum og góðum ullar nærfatnaði, þar hann er miklum mun hollari hjer í landi, en lín og ljerept. Sjeu nærföt þau er menn brúka á daginn, ekki mjög óhrein að kvöldinu, þarf ekki annað en viðra þau úti, ef veðrið er þurrt, dusta þau og sópa vel til eins eða tveggja daga brúkunar á ný, meðan hin önnur eru þannig handtjeruð eða þvegin. Þessu held jeg mætti nú koma í verk fremur en gjört er. Flestir gætu líka þvegið líkam sinn optar en þeir gjöra, eða nuddað hann stöku sinnum upp úr nýmjólkurvolgu vatni á veturnar, en lítið eitt kaldara á sumrum, ellegar í hið minnsta nuddað kroppinn til og frá, með þurrku, sem vætt væri í volgu vatni. Þetta allt saman mætti gjöra,

fyrst menn sjer til heilsutjóns, eru búnir að gleyma hinum yfrið hollu Laugaböðum, sem hinir hraustu og heilsugóðu fornaldarmenn svo mjög iðkuðu, eins og lesa má í Sturlunga sögu, Þórðar hreðu og fleirum. Þetta er nú ekki lítið áríðandi fyrir heilbrigðina. Hver, sem athugar, hve heitt fótabað á kvöldtíma ljettir manni í höfðinu, gleður hjartað, skerpir hugsanirnar og gjörir svefninn værari, hann hlýtur að skilja í því, hvað ósegjanlega mikið meira að hreinlæti og laugun alls líkamans muni geta gjört að verkum. Hvorttveggja þetta bætir og styrkir blóðið og eykur styrk lungnanna, varnar einnig og einkanlega næmum sjúkdómum, þar eð sú dýrmæta útdömpun heldst þar fyrir í góðu lagi.

Jeg þykist nú svo senni- og greinilega hafa útskýrt efni þetta, að hver greindur maður geti með tímalengð og reynslu, komizt að raun um nytsemi þess, og lært að hjálpa sjer á betri og kostnaðar minni hátt, en almennt skeður.

35. *gr.*

Sje nú ekkert komið undir hreinlæti og þrifnaði og það standi á sama hvort það er haft um hönd eður ekki, til hvers er þá verið að kappkosta þrifnað og umhirðingu í dýranna tilliti, sem búhöldinum þykir þó svo mjög áríðandi? t. a. m. þá hann verkar og kembir gjafahestinn á degi

hverjum, lætur húsið vera vel hátt og rúmgott fóðrið óornað og ómyglað og vatnar honum tvisvar á dag, en líður ekki, að hann drekki meira en 5 potta í einu. það er auðvitað að hann gjörir sjerhvað af þessu svo hesturinn þrífist betur og verði bæði fjörugri, hraustari og endingarmeiri. Sje hesturinn látinn jeta allt sem að kjapti kemur, eptir sem menn eru vanir að segja, væri ókembdur og hýstur í einhverri kofasmugu, þá er reynslan búin að sanna, að við þetta missir hestur þessi heilbrigðina og þrifin, skáldar síðan og drepst nærfellt úr hor.

Sauðpening allan — einkum samt lömb —, vilja hyggnir búmenn láta vera í mjög háfum húsum, sem hafi marga, en ekki stóra glugga, og að þau sjeu vel hirt, svo fjeð þurfi ekki að liggja á hroða, ló og milsnu — hjer að auki hlýtur að varast það, að húsin sjeu ofblaut, einkum sje heitt í þeim. Fóðrið má ekki vera fúllt eða miglað, en sje það svo, verður að hrista það sem bezt; — vatna skal fje á hverjum degi, svo nægilega sje. Öllu þessu hlýtur gaumur að gefast eigi sauðpeningur að þrífast vel, vera heilbrigður, verjast lús og halda betur ullinni.

Sje nú hreinlæti þetta svo nauðsynlegt — eins og jeg ekki efast um — fyrir pening vorn, hversu ómissandi hlýtur það þá ekki að vera fyrir hið ypparlegasta af öllum dýrum, manninn, er

svo margs vegna — einkum þó skynseminnar og frjálfsræðisins — er meðtækilegur fyrir svo margkynjað, þarft og óþarft, heilnæmt og skaðvænt og sem gjörvallt hrífur langtum öflugar hans dásamlegu og af skaparanum til svo margkynjaðs starfa ætluðu byggingu, en skeð er í hinna mállausu skepna tilliti.

36. *gr.*

Það væri vissulega mjög ótilhlýðilegt að minnast ekkert á þau hin blessuðu ungbörn, sem eru þó sá dýrmæti vísir, af hverjum góð og fullkomin ber uppspretta. Það varðar svo miklu, hvernig þau eru meðhöndluð, að þar er undirkomið annaðhvort ofsnemmfenginn dauði, vesælt líf og fullt af kröm og veikindum, ellegar þá heilbrigði og langlífi. Jeg veit sjálfur svo mörg dæmi hjer upp á, sem oflangt yrði á þessum stað upp að telja. Jeg, sem nú er kominn hátt á sjötugs aldur og búinn að taka á móti 172 börnum af móðurlífi, mætti þekkja þar að lútandi kringumstæður, sem ungbarnanna líf eða dauða leiðir af, og gjöra í tilliti þess svo mikið að verkum. Jeg kannast við, að til sjeu konur þær, er vart geta fætt af sjer börn þau, er haldi lífi eða heilbrigði til lengdar. Slíkar eru mæður þær, sem láta fjarskalega reiði með jafnaði hafa hjá sjer yfirráðin, og hverra geðofstopi fer, því miður! svoleiðis með þær, að

vegna fjarska þeirra fá optlega aðsvif eða öngvit, þegar þær áður hafa framan í mann sinn — er nú stendur forviða og orðlaus — barið saman hnefunum, froðufellt og gengið upp og niður, eins og kappskekinn strokkur. Hjer að lýtur bæði það, er þeir vísu menn Syrach og Salómon segja um vondar konur, og eigi síður kveðlingur hins vitra lögmanns Eggerts Ólafssonar, er þannig hljóðar: „Húsfreyjan við það óljett æðir, af því nýlifnuð veikist kind, barnið í ljós með forsi fæðir, o. s. frv. En þótt nú sem betur fer, að konur þessar sjeu ekki margar, þá er eitt eða tvö víti nóg til að varast þau. Hver sá er athugar, af hvaða efni fóstrið á að meðtaka líf og líkama í móðurlífi, nefnilega: blóðinu, hinn sami fær nokkurn veginn skilið í því, hvernig óskipulega ólgandi blóð og vessar móðurinnar í þessu hennar ástandi, muni útbúa þennan ókviknaða eða nýkviknaða unga í móðurlífi, hver eð strax eptir fæðinguna fær ólæknandi drætti og flogaveiki og stundum þegar í móðurlífi, svo dauðinn er þar óumflýjanlegur. Stórkostleg hræðsla fær líka gjört mikið að verkum, eins oflítil hræring. Mikil kaffidrykkja lætur og, ef til vill, sitt ekki eptir liggja að skaða fóstrið.

En þótt nú ekkert af þessu framantalda væri nú tilfellið, þá er skaði búinn af öðrum illum og almennum hlut, er annaðhvort seint eða snemma

nægir til að drepa börnin. Jeg hefi sjálfur vitað ofmörg dæmi til, að þetta ber svo tíðum við strax um og eptir fæðinguna. það sem jeg hjer á við, er ofkalt innilopt eða svonefndur *súgur*; það er hinn gegnum smjúgandi kaldi loptsstraumur, sem gnægð er til af í nokkrum baðstofum og óefað er mjög svo hættulegur fyrir líf barnsins og stundum hinnar fæðandi móður. það eru of mörg dæmi til upp á það, að þessu tíðum er þannig háttað.

37. *gr.*

þetta sem jeg nú hefi sagt, ber einkum við á heimilum þeim, hvar hin lága bygging er, og rúm standa á gólfi, en mjög svo illa búið um baðstofudyr, eður svo víðar gáttir opnar til hliða og undir hurð, að hundgengt er undir hana, en gisnir og götóttir gluggar, svo að fólki rís hár á höfði af stormi þeim og súg, er inn streymir. Nú ber einatt þannig til, að fæðing kvenna skeður annaðhvort í stórhríð eður í hvassviðri, sem einmitt stendur upp á hina líttnýtu glugga og — ef til vill — einnig bæjardyr, svo að hríðarstrokuna leggur inn á mið göng, þar sem veðrið úr eldhúsgöngum mætir henni, og heldur svo, eptir að hafa sameinað sig hinum neðri loptstraumi, áfram inn í baðstofu, eða svo langt, sem það getur komizt.

Mitt í háska þessum ber að fæðing konunn-

ar; og hversu vel, sem ljósmóðirin vill nú breiða sig út yfir þau í hættu verandi tvö líf, þá getur hún ekki varnað skaðseminni frá gluggunum og öllum dyrum, sem þá er líka einlægt verið að ganga um.

Í ástandi þessu er nú barnið að sönnu laugað í volgu vatni, en vegna þess það tekur nú að gráta, sogar það drjúgum ofan í sig hið kalda lopt. Þegar það nú er lífs komið úr löginni, verður að fara að þerra líkama þess og er það — ef til vill — gjört með köldum klútarýjum. Seint og óhönduglega gengur síðan að klæða barnið, og lendir einatt við það, að leita þess, er brúkast skal, og í þess kyns umsvifum, er ljósmóðirin fjekk ekki varast. Þrátt fyrir þetta, lifir barnið enn, en grætur og skelfur óaflátanlega, svo kjálkar þess gnötra, en varir blána. Loksins er nú búið að strengja það innan í þjettvafða reifa, svo að það nú þagnar um síðir, ef til vill, fyrir ráð þau, er seinna skal ávikið.

Þá jeg nú að sinni vík frá því, er jeg hefi næst um rætt, vil jeg sýna fram á, hvílík áhrif framan talið athæfi og atriði hefir á barnsins veiku og enn ófullkomnu byggingu, og hvað það er, sem óefað er tilefni hins almenna barnadauða, samt kyrtla- og beinkramar og hversu afleiðingar þessar eru framkomnar af orsökunum.

38. *gr.*

Jeg hefi hjer að framan nokkurn veginn útlistað hina reglulegu umferð blóðsins í eðlilegu ástandi hjá fullorðnu fólki útvortis og innvortis, einnig vikið dálítið á kyrtla- og taugakerfin, sem eru í allt öðru ásigkomulagi, hvar um jeg vil þá nokkuð fremur tala og er í því tilliti fyrst athugavert: Barnið í móðurlífi hefir engan andardrátt, hinn litla skammt af lopti, sem það þarfnast, fær það gegnum æðarnar í naflastrengnum, en loptblöðrur lungnanna opnast ekki fyr en vit barnsins eru komin í heiminn; gefur þá grátshljóðið hinn fyrsta andardrátt til kynna, sem þó verður fullkomnari, þegar búið er að skera og binda um naflastrenginn. Hjer af er þá auðráðið, að gjörvöll blóðsins innvortis umferð (Circulation) er við fæðinguna svo lítil sem engin, eða í allra kraptminnsta lagi; þar á móti er sú hin ytri umferð blóðsins hjá ungbarninu þeim mun meiri, sem hún er innvortis ófullkomnari; geta allir heilvita komizt að raun um það af því, að hörund barnsins er svo rautt og blóðríkt, að furða má þykja, þó fæðingin bæði hafi verið auðveld og gengið fljótt; eins af hinu, hve ákaft blæðir úr húð þeirra, þó ekki væri hún skert nema með fínasta nálaroddi. En smám saman hvítnar hold þeirra, eptir því, sem meltingarverkfærin, blóðið og lungun færast í lag og taka betur og

betur til að framkvæma ætlunarverk sitt. Þessi umskipti blóðsins framkvæmast á vissri tímalengd og eptir vissri reglu, megi náttúran vera óhindruð og sje hún ekki færð aflaga.

39. *gr.*

Þá er nú að leysa hnútinn og athuga, hvað það muni vera, sem einkanlega truflar reglu þessa og leiðir af sjer drepandi undirbuning. Það er þá fyrst að geta þess, að sá hinn mikli kuldi, hvers hjer að framan er getið, næðir í fæðingunni mjög svo snögglega á barnsins hráblauta líkama, svo að blóðið flýr ofbrátt frá hinum ytri og inn á hina veikari og varmari parta innvortis byggingarinnar, t. a. m. m a g a n n, l u n g u n, l i f r i n a og k y r t l a n a. Svo vel æða sem slagæða blóðið skortir enn hið framkvæmdarsama afl, er með þarf svo nauðsynlega, til að hrekja óvini þessa með útgufuninni burt úr líkamanum (því útdömpunin er einnig svo ófullkomin), vegna þess sameginlega framkvæmd blóðsins, kyrtlanna og aðskilnaðarverkfæranna brestur, og þrenning þessi er í fullkomnu óstandi og hreint óviðbúin, þá fær hún engu skipulagi á komið, þegar óvinir heilbrigðinnar brjótast svona snögglega inn á hina veiku byggingu; það, sem lungun með hinum kraptlitla andardrætti geta ekki burthrakið, það snýst upp í hið rjetta efni til a n d a r t e p p u-

hóstans og brjóstkrampans, sem öllum er kunnugt um, hve mikinn ungbarna fjölda að hafa agt í gröfina, hvar að fleira einnig styður, er síðar mun verða nefnt. Maginn, lifrin og öll meltingarverkfærin verða af öllu þessu fyrir svo stórri þvingun, að hjer af leiðir hin ill- eða ólæknandi búkhlaup á börnum, úr hverjum mörg þeirra veslast upp og deyja. Undirlífskyrtlarnir verða og fyri slíkri þjáningu, að iðjandi afl hinna sömu getur engri framför náð eða nokkrum styrkleik; verða kyrtlar þessir óhæfir hreint til ætlunarverks síns, þó hitt annað sýnist um tíma að þroskast. Hjer af leiðir hina eymdarfullu kyrtlakröm, sem optast nær hefir upptök sín í einum eða fleiri undirlífskyrtlanna, helzt nærri hrygglundarennunum, og læsir sig síðan líkt og eitur stað úr stað eptir gjörvöllu kyrtlakerfinu. Kyrtlakröm þessi er optastnær banvæn, líkt og beinkrömin, er á líkan hátt orsakast, ásamt öðru fleira, er síðar skal tilgreint.

40. *gr.*

Látum nú svo vera, að barnið dragist með sjúkdómsefni þessi hálft eða nærfellt heilt ár, en nú kemur annað verra: Strax eptir fæðinguna eður hina fyrstu hlývolgu laug, er köldu vatni steypt á þau neðan og milli læranna til að hreinsa óþverrann og óhreinindin af þeim, meðan þau eru

að skilja sig við bikslímið, en síðan eru þau ætíð (ef það annars er nokkurn tíma gjört) lauguð í köldu vatni, það er að segja sumstaðar. Þessi atferli vilja menn rjettlæta með þeirri setning: að kalda baðið sje börnunum til enn meiri styrkingar; en — trúið mjer til — styrkingarmeðal þetta er brúkað mikils til ofsnemma, þar eð börnin hljóta að meðhöndlast í baðstofuskriflum þeim, sem jeg áður hefi lýst. Þetta leiðir óefað eptir sig hina skæðu beinkröm.

Jeg vildi jeg gæti ekki rangt til þess, að nokkrir sjeu, er segja, að þær hinar framangreindu áhrifur þess skaðvæna lopts og kuldans, sjeu enginn miðill til hins mikla barnadauða nú og fyrri, heldur að þetta sje guðs ályktað ráð og vilji.

Slíkum ræðum og meiningum held jeg fáa hluti vitlausari, því jeg þyrði að staðfesta með eiði, að það er öldungis ekki tilgangur hins alvísa skapara og föðurs, að útslökkva líf barnanna strax í fyrstu glæðing þess; auk þessa staðfestir gjörvöll náttúran þessa ætlan mína; þau hin mállausu dýrin benda oss jafnvel á sannleik þenna. Nei! allt lýtur að því, að það sje hvorki vilji nje ákvörðun hins himneska föðursins, að ungbörnin deyi, svo hundruðum skipti, þegar ekki ganga annars drepsóttir. Nei! óskynsamleg meðhöndlun barnanna, skaðlegt lopt og kuldinn um og eptir fæðinguna, er vissulega, ásamt öðru fleira.

tilefni barnadauðans. Í tilliti til hinna framan töldu skaðsamlegu orsaka til heilsubrests og dauða barnanna, vil jeg setja til dæmis: fullorðin manneskja gengur úr við veg hlýrri baðstofu um litla stund í kulda til að ræða við kunningja sinn úti eða í framhýsi lítið klæddur; hann fer nú að skjálfa, kemur inn aptur og gnötrar þá í honum hver tönn, svo hann verður feginn, annaðhvort að þekja sig ofan í rúm eða hlaupa í að elta kappsamlega skinn, ellegar starfa eitthvað það, er fljótlega hitar honum, því ella heldur hann, að hann veikist eða — ef til vill — deyi.

Líking þessi er allt um of ófullkomin til að fá sýnt hina stórvægu umbreyting, er barnið hlýtur að þola við fæðinguna. Það kemur nú þaðan, sem það hafði hvílt í 9 til 10 mánuði í breytingarlausum hita, og út í það í meira lagi súgfulla, óhreina og kalda lopt. Breyting þessi hlýtur að vera ósegjanlega mikil, og það strax í kveikingu hinnar verulegu lífsglæðingar, þar mismunurinn hlýtur að hrífa svo mjög á hinn hráblauta líkama barnsins. En fólk segir þar á móti, að þeim geti hlýnað innan í reifunum og er jeg að vísu ekki á móti því, en skaðinn er þá þegar skeður og kuldanum slegið inn. Eða hvad ætli reifarnir, sem strax var skírskotað til, muni bæta? Að sönnu er þá miklu dúðað utan um barnið og vafið fast að, en síðan bundið utan yfir allt-

saman með breiðu bandi. Reifar þessir kunna fyrst í stað að vera allgoðir fyrir barnið, sjeu þeir ekki lagðir offast að, en smám saman á að losa um þá, þangað til þeir á hálfum mánuði eða þrem vikum liðnum sjeu engir. Órækt dæmi sýna annars, að hjá þjóðum þeim, sem aldrei reifa börn sín, heldur lofa þeim að brölta og skrölta lausum, þangað til þau fara að ganga sjálf, er flest þeirra gjöra á öðru missiri eður innan árs, fá börnin fallegra vaxtarlag, og verða lýtalaus og sterk. Er þetta þó einkum að segja um hin heitari lönd en vort er.

41. *gr.*

Jeg veit ekki hvort það væri öllu lakara fyrir börnin að fæðast úti undir beru lopti heldur en inn í súgfullum, loptslæmum og köldum húsum. Jeg veit til þriggja barna, sem úti hafa fæðzt, eitt þeirra við stekk 1798, og 2 á grasafjalli árin 1810 og 1816, komust þau öll á legg og voru sæmilega heilsugóð, jeg held af því, að hið hreina lífslopt er svo ósegjanlega miklum mun hollara, en hið skaðvæna innbyrgða lopt í mörgum bæjum. Þó eru það engan veginn mín ráð, að börn sjeu látin fæðast úti, því ekki stendur opt þannig á veðri, að það væri tiltækilegt eða hentugt.

42. *gr.*

Um næring ungbarnanna get jeg ekki mikið

sagt, af því sinn mátann velur hver í þessu tilliti. Að eins vil jeg geta þess, að fyr en sumir ætla, ætti ad gefa börnunum eitthvað, sem þeim væri hollt og dálítil næring í, það er að segja, þegar móðirin sjálf má ekki leggja þau á brjóst, annaðhvort vegna mjólkurleysis í þeim eður og sökum geðsmuna óstillingar, mikilla reiðikasta, flogasýki og fleira. Reynslan hefir sannað bæði fyrir mjer og öðrum, að súpuseyði þunnt af nautgripa eður ærkjöti — sem hvorugt sje feitt, blandað fyrst að fjórðaparti en síðan til helminga með ljettri kúamjólk, muni vera hin hentugasta fæða fyrir ungbörn fyrstu vikurnar. þetta segi jeg að margra ára reynsla sje búin að staðfesta, hafi börnin ekki strax við fæðinguna inn drukkið banvænt sjúkdómsefni.

það er skaðlega vondur vani, að vera að troða í börnin og neyða þau til að drekka á hverri mínútu eða þegar þau gráta, allt eins og þau geti aldrei hljóðað nema af sulti, þar sem mjer er næst skapi, að þau gráti heldur tíðar af því, að þeim sje of opt gefið að drekka, hvar af maginn veikist en þau óspekjast, þar hann fær engan tíma til að vinna ætlunarverk sitt, og má því allt af búa yfir hálf- og ómeltri fæðu, er loksins hlýtur að súrna og úldna. þenur þetta magann, sem æ því meir fyllist slími, súr og vindum, hvað eð eptir sig dregur bringspalaverk, lifrar- og miltisbólgu

og meinlæti, nái barnið annars nokkrum aldri. það er og háskasamlegur óvani að rugga börnunum svo hart, að vaggan fleygist til og frá, eða nærfellt um koll og höfuð þeirra kastist hingað og þangað, er síðar mun orsaka minnis- og gáfnaskort, einnig svim og æfilanga höfuðverki. — þó tekur yfir sú óvenja að urra og kurra inn í vanga og eyru barnsins til að hugga það með aðferð þessari, er optast tekst, sje það gjört nógu hátt og lengi, eða þangað til augun eru farin að standa í barninu. Hafa sum af aumingjum þessum orðið heyrnarlaus æfilangt og nokkur þar að auki vitlaus. Upp á þetta veit jeg nokkur dæmi í sýslu þessari, tvö þeirra á sama bænum, og fylgir þar málleysi með, og tvö í Fljótum. Er jeg þess fullfróður, að orsökin er sú hjer að ofanritaða. það er vandi sumra mæðra og barnfóstra, að kurra því hærra í eyra barnsins sem það grætur meira, þanga til það fær ringl í höfuðið, sem þekkist af því að það þagnar hreint og augun fara að standa í höfðinu.

43. *gr.*

þegar börnin eru komin á það rek að þau vilja fara að leika sjer, má aldrei hindra þau mikið frá því, heldur leyfa þeim allt saklítið og hættulaust gaman, einkum úti í hinu hreina og holla lopti, sem styrkir þau svo mikið og eykur öllum

hlutum fremur fjör og þroska sálar og líkama. Börnin taka hjer við langtum meiri framförum, en þótt þau lifðu við sællífi og kyrrsetur, því það ver þau flestu betur fyrir brjóstveiki framvegis. Í tilliti þessu er þó regla sú mjög áríðandi, að börn sjeu aldrei látin vera við leikföng úti eptir sólsetur eða liðið annað en hátta sem fyrst á kvöldin. Dr. Fallenberg í Schveits hefir merkilega ritað um það, hvernig samþíða skuli erfiði sálar og líkama, svo maður geti sloppið hjá tauga-linleik, og Dr. Tissot hefir snilldarlega leitt í ljós, að ofmikil þreyta sálaraflanna og þung heilabrot leiði eptir sig tærandi sjúkdóm, tauga-veiki og vitleysu, ef ekki sje vel hirt um, að líkamlegt erfiði og ánægjandi sýslanir skiptist um á víxl. Hversu þunglega hinn mikli Boerhave varð haldinn fyrir ofmiklar kyrrsetur við þungar lærdóms-iðkanir og heilabrot, mun mörgum kunn-ugt, sem lestrarfróðir eru, og það jafnvel eptir vitnisburði hans sjálfs um tjeð efni.

Börn ættu ætíð að vera vel og hlýlega klædd, en þó má fatnaður þeirra aldregi vera þungur og allrasízt þröngur. Helzt verður að varast þrengsli yfir um lífið, því slíkt hindrar meltingarverk-færin, kremur lifrina og magann, hindrar lungun frá hinni nauðsýnlegu útþenslu þeirra, en rýrir andardráttinn, og er ekkert það skaðræði til, er á svo margan hátt fái eyðilagt heilbrigðina.

Á þessu nú sagða mætti kvennfólkið þreifa, ekki sízt það, sem strax í barnæsku venst við, að strengja saman kviðinn til að fá hinn svo kallaða snotra vöxt, en gætir þess ekki að slík heimska er mjög svo skaðleg, og liggur þess utan í augum uppi; að jeg ekki nefni hið vonda lífstykki (Snörliv), eður þá hina mjög háskasömu stálspöng (Blanschett) í því, sem hver skynsamur og velþenkjandi maður hlýtur að fordæma jafnvel með uppvægu blóði. Að strengja sig með mittisböndum og fleira — eins og kvennfólk gjörir — getur líka ollað mikils skaða, svo sem líka uppskurðurinn sýnir, því maginn hefir nærhæfis verið orðinn í tvo posa sundur skiptur, og að eins hangið saman, auk þess sem djúp skora hefir yfir um þvert verið komin í lifrina, einmitt þar, sem hið harðspennta mittisband hefir legið á, og yfir um hana og magann, en yztu og neðstu lungnablöðin hafa verið dauð og visin. — Af þessu ætla jeg berlega megi sjá — jafnvel augnalaust — hvort að sje tilefni veikleika þess, er kallast bringspalaverkur og lifrarbólga, sem nú er orðinn svo algengur hjá kvennfólki, strax fyrir innan og um tvítugsaldur, að beztu læknar geta varla eður og ekki linað þá þjáning.

Kvennsniptir þessar þjást lengi af matarólist óhægð og uppköstum, en að síðustu helzt þeim ekkert niðri. Þessar fá og sem optast brjóst-

veiki ásamt lifrarbólgunni, sem loksins snýst upp í megna fylli eða vatnsmeinlæti, úr hverjum þæt annaðhvort deyja, eða þeim batnar af, að stungið sje á þeim. Munu fáir vita fleiri þessa kyns dæmi en jeg, sem hefi varið mestum hluta æfi minnar til þess að komast að undirrót sjúkdómsins hjá hinum veiku, og er því fullkomlega sannfærður um, að það má forðast og sneiða hjá fleiri veikindum, ef menn frá ungdómi vildu leita þekkingar þeirrar, sem í því tilliti er nauðsýnleg, og gæti svo fyrirhafnarlítið útbreiðst mann frá manni og ár frá ári, enda með tímalengdinni fullkomnazt betur og betur eins og önnur vísindi; og óska jeg af heilum hug, að þessi hinn litli ritlingur gæti lagt þar til grundvöllinn.

En hvað sem nú þessu líður, þá get jeg ekki hvorfið frá hinu áður sagða, að þann hinn mikla barnadaúða leiði einkum af rakafullum og ofköldum húsakynnum og dragsúg í þeim, en jafnframt illri og óskynsamlegri meðferð barnanna um og eptir fæðinguna með öðru fleira. Væri því óskandi, að sem flestir ljeti sjer annt um, að lagfæra sjerhvað það, er þar að lútandi kynni að vera umbóta vant, eins og gjört hefir verið í öðrum löndum, hvar ungbarna dauðinn hefir ekki verið ótilfinnanlegri, en hjer í landi. Að barnadauðinn fari minnkaði hjá útlendum þjóðum, og það stórum, sýna það áhrærandi skýrslur, ekki sízt frá Englandi.

Miklu fleira áhrærandi efni þetta, en komið er, kynni jeg að geta tiltínt, og sem skynsömu alþýðufólki gæti orðið til nytsemdar; en jeg læt nú að þessu sinni hjer við staðar nema, án þess að lengja ritling þenna fremur, sem nú skal á enda kljáður með hinum þjóðverska málshætti: þess lengri bænagjörð, því minni guðrækni.

Leiðrjettingar.

10. bls. 14. línu gefist les: gefizt. 16. bls. 6. l. dýrdrip l. dýrgrip. 17. bls. 15. l. vanmegnugnm l. vanmegnug um; sömu bls. 22. l. fullkomnrsta l. fullkomnasta. 32. bls 9. l. og l. á. 47. bls. 13. l. binu l. hinn. 50 bls. 22. l. vesti l. versti. 51. bls. 17. l. umhyggju l. umhyggja. 54. bls. 2. l. ómyglað l. ómygglað; sömu bls. 19. l. miglað l. mygglað. 65. bls. 3. l. ad l. að. 66. bls. 19. l. þauga l. þangað.

1856.


100453837 - 2

100453911 - 7

